

DR JACQUES BAUGÉ-PRÉVOST

PRÉCIS DE NATUROTHÉRAPIE



LETTRES
DE NOBLESSE
DE LA MÉDECINE
NATURELLE



© Jacques Baugé-Prévost, N.D. 1983

LES ÉDITIONS CELTIQUES

ISBN: 2-920601-00-8

Dépôts légaux 1er trimestre 1984
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

PRÉCIS DE NATUROTHÉRAPIE

DR JACQUES BAUGÉ-PRÉVOST



ÉDITIONS CELTIQUES
6655, rue Saint-Denis
Montréal
H2S 2S1

La médecine est à la fois une et multiple. Ses nombreux développements diffèrent selon le sexe, le milieu, le temps, le tempérament, la région, l'histoire, l'évolution de la culture. Ce que l'on appelle "découvertes" n'est le plus souvent qu'une "redécouverte". Beaucoup de choses oubliées ou ignorées existent. Leur révélation à caractère scientifique est la marque du progrès.

Or, nous les avons et nous les avons bien. Mais nous ne les avons pas. C'est à vous de les retrouver.

INTRODUCTION

Qui est celui qui obscurcit mes desseins
Par des circonvolutions intelligentes?
Crains les plus sombres et les plus vaillants hommes
Je l'interrogerai, si tu es insouciant.
As-tu pénétré jusqu'aux sources de la mer?
T'es-tu promené dans les profondeurs de l'air?
Les portes de la nuit t'ont-elles été ouvertes?
As-tu embrassé du regard l'étendue de la terre?
Parle, si tu sais toutes ces choses.
Qui a creusé les canaux au milieu du chaos?
Et tracé la route de l'éclair et du tonnerre?
Connais-tu les secrets du ciel?

Qui, après avoir été dévoré par les Terribles, ont relevé toute
la déesse de l'air. La science s'empare de découvertes
nouvelles et de nouvelles des hommes qui n'ont
aucun point de comparaison avec le passé. La connaissance
et la compréhension de la nature humaine ont considé-
rablement évolué. Représentant l'état actuel de notre
esprit, nous sommes maintenant en mesure de nous élever
au-dessus de nos limites actuelles et de nous élever au-dessus
de nos limites actuelles.

La médecine est à la fois une et multiple. Ses nombreuses manifestations diffèrent selon la race, le milieu, le temps, le tempérament, la régression, l'intérêt, l'évolution ou la culture. Ce que l'on appelle "découverte" n'est le plus souvent qu'une "redécouverte". Beaucoup de choses oubliées ou interdites renaissent. Leur rénovation à caractère scientifique est la marque du progrès.

Or, sous les cieux et bien au-delà, il y a autre chose de tout à fait nouveau. Pour ceux que cela intéresse, rappelons d'abord comment le Dieu de la Bible accablait Job.

Qui est celui qui obscurcit mes desseins
Par des discours sans intelligence?
Ceins tes reins comme un vaillant homme.
Je t'interrogerai, et tu m'instruiras.
As-tu pénétré jusqu'aux sources de la mer?
T'es-tu promené dans les profondeurs de l'abîme?
Les portes de la mort t'ont-elles été ouvertes?
As-tu embrassé du regard l'étendue de la terre?
Parle, si tu sais toutes ces choses.
Qui a ouvert un passage à la pluie?
Et tracé la route de l'éclair et du tonnerre?
Connais-tu les lois du ciel?

— Job 38

Oui, après bien des détours, les Terriens ont relevé tous les défis de Yahvé. La science s'empresse de découvrir des avenues nouvelles et de résoudre des énigmes qui n'ont aucun point de comparaison avec le passé. La connaissance et la compréhension de la nature humaine ont considérablement évolué. Représentants et représentantes de notre espèce savent maintenant qui ils sont, d'où ils viennent et où ils vont. Ce même savoir pourrait nous permettre de

réduire au minimum le nombre toujours grandissant de pillages et de pollutions, risques d'ailleurs inhérents à tout progrès scientifique ou simplement humain. Croître au milieu des dangers, telle est la loi de notre évolution, tel sera aussi notre destin futur.

Nous sommes les héritiers de milliers de générations. Quand notre regard s'est reposé longtemps sur le passé duquel est sorti, au prix de tant d'efforts, le présent, on se rend compte que l'avenir doit s'édifier par le travail et porter notre empreinte, et qu'il faut tout prévoir et préparer avec une ardeur inquiète. Quand il s'agit d'histoire, comprendre signifie: voir surgir le présent des résolutions du passé. C'est là seulement que nous trouvons le fil conducteur indispensable à notre jugement.

Des forces économiques nous ont été léguées, nous avons hérité d'une multitude de traditions, techniques et connaissances, nous sommes fabriqués d'erreurs, de vérités, d'idéals, de superstitions et de crimes. De ces éléments, plusieurs ont si bien passé dans notre chair que nous ne concevons pas d'existence possible sans eux; d'autres se sont étiolés qui promettaient beaucoup; d'autres encore ont atteint en quelques années un développement si prodigieux qu'ils paraissent hors de proportion avec la vie de l'ensemble. Ainsi les voyages dans l'espace. Bien que les racines de ces nouvelles merveilles plongent dans les siècles oubliés, leur éclosion fantastique semble tenir du miracle ou, si l'on préfère, d'une haute magie. Mais avant tout, nous avons hérité des gènes, des cerveaux et des corps par quoi et en quoi nous vivons. "Connais-toi toi-même", disait la sagesse des mystères antiques gravée au fronton du temple de Delphes. Quiconque prend ce précepte au sérieux reconnaîtra bientôt qu'il doit "devenir quelqu'un" au-delà de lui-même, c'est-à-dire créer, participer à la vie des idées, s'engager dans une cause commune, ou bien dégénérer.

Dans notre culture occidentale, la médecine s'est tracé trois grands itinéraires. Il convient de laisser au passé certaines des idées et pratiques anciennes. Mais à côté d'elles,

on relève une attitude de pensée et une thérapeutique qui gardent une valeur permanente dans la Naturothérapie moderne.

Un premier courant médical nous fait remonter à Hippocrate. La Grèce antique s'intéressait davantage à la santé qu'à la maladie. La déesse Hygie était la gardienne de la santé intégrale et symbolisait la croyance selon laquelle la santé est une chose naturelle et un attribut positif de tout être humain qui vit raisonnablement. D'après cette conception, la fonction principale de la Naturothérapie est de re-découvrir et d'enseigner les lois de la Nature qui assureront à l'homme un esprit sain dans un corps sain.

Tout comme le culte d'Hygie idéalisait le mode de vie des anciens Grecs, le grand naturothérapeute Hippocrate accordait une place importante aux moyens que la nature a mis gracieusement à la disposition de l'Homme: le soleil, l'air, l'eau, l'exercice, le repos et l'alimentation. Pour Hippocrate, la maladie était le résultat de la violation des lois naturelles. Il croyait que le corps malade déclenche lui-même le mécanisme des forces naturelles qui s'appliquent à rétablir l'équilibre rompu et la santé. Le thérapeute doit profiter de cette tendance naturelle à guérir. C'est parce que le naturothérapeute admet ces principes qu'il est avant tout un hygiéniste.

"Si tu es malade, disait Hippocrate, recherche d'abord ce que tu as fait pour le devenir." Conséquemment à la doctrine, cette thérapeutique s'appliquait à réformer la conduite du malade en faisant le contraire de ce qu'il avait fait pour se rendre malade. Il ne s'agissait pas, en réalité, de "guérir" dans le sens que les charlatans de tout poil donnent à ce mot, mais bien plutôt d'apprendre à se guérir soi-même. Hippocrate fut à ce titre le père du naturisme, tandis qu'Esculape représentait la médecine symptomatique.

Bien que l'on accorde au Maître de l'île de Cos le fait d'avoir soustrait le naturisme aux superstitions religieuses, il n'était pas question de le dissocier de la spiritualité. Dans les instituts fondés par Pythagore duquel Hippocrate était l'un des continuateurs, science, culture physique et religion

tendaient à former des individus aussi complets que possible. On y pratiquait la prière, la méditation et l'initiation. Cet accomplissement de la perfection du corporel à celle du spirituel se retrouvait aussi dans les anciennes Olympiades, instituées originellement pour le rétablissement de la santé publique.

Continuateurs des anciens Grecs mais à un degré moindre, les Romains personnifiaient la défense de la santé par Minerva Medica, déesse aux qualités viriles tout en étant naturellement féministe, qui soignait les malades sous le signe de son bois sacré. Dans la Rome montante, les médecins se faisaient rares. À son déclin, ils étaient devenus si puissants qu'ils constituaient un fardeau public.

Néanmoins, l'éducation indispensable inspirée par la jeune et belle Hygie a mené à quelques démesures. Elles consistent à croire que la nature auto-guérisseuse n'a jamais besoin d'être aidée, que toute maladie découle uniquement de la violation d'une ou de plusieurs règles d'hygiène, que la guérison résulte automatiquement de la suppression des causes nuisibles et que l'hygiène naturelle conduit infailliblement à un état paradisiaque.

Un deuxième courant médical nous mène à une subordination de la logique au sentiment intuitif. De là la série nombreuse et variée des conceptions mystico-naturistes qui commencent avec François d'Assise (1182-1226). Peu d'esprits se sont autant identifiés à un respect de la nature. Considérant toutes choses, vivantes ou inanimées, comme les membres d'une même famille, il a ouvert le chemin à la sagesse écologique.

Son "Cantique au Soleil" témoigne d'une vision globale peu commune à l'époque. Le voici exprimé en de simples mots et aux accents proprement poétiques :

"Très-Haut, Tout-Puissant et Tout-Bon Seigneur,
À Toi sont les louanges, la gloire, et l'honneur, et toute
bénédiction,
À Toi seul, Très-Haut, ils conviennent,
Et nul homme n'est digne de nommer ton nom.

Loué sois-Tu, Monseigneur, avec toutes tes créatures,
Et tout spécialement Messire Frère Soleil,
Qui nous donne le jour et par qui tu nous illumines,
Et qui est beau et rayonnant, et qui, avec sa grande
splendeur,
De Toi, Très-Haut, nous porte signification.
Loué sois-Tu, Monseigneur, pour soeur Lune et les
Étoiles,
Que Tu as formées dans le ciel, claires et précieuses et
belles.
Loué sois-Tu, Monseigneur, pour frère Vent,
Et pour l'air, et les nuages, et le serein et tous les temps,
Par lesquels aux tiennes créatures Tu donnes soutien.
Loué sois-Tu, Monseigneur, pour soeur Eau,
Qui est moult utile, et humble, et précieuse, et chaste.
Loué sois-Tu, Monseigneur, pour frère Feu,
Au moyen duquel Tu enlumines la nuit,
Et qui est beau, et joyeux, et robuste, et fort.
Loué sois-Tu, Monseigneur, pour soeur notre mère
Terre,
Qui nous entretient et nous soutient
Et produit les divers fruits, et les fleurs colorées, et les
prairies.
Louez et bénissez Monseigneur et lui rendez grâces
Et le servez avec grande humilité.”

Nonobstant une compassion qui l'a parfois porté à des extrêmes, envers lui-même comme envers les autres, les relations d'aide que François d'Assise établissait auprès des malades étaient empreintes de compréhension et de respect chaleureux, gage d'une personnalité authentique et dévouée. Soulager les souffrances morales et physiques ne faisait-il pas partie intégrante de la mission d'un disciple de Jésus!

Tous les champions d'une véritable spiritualité de la nature reçurent une impulsion vitale de François d'Assise. On se souviendra qu'il fut le fondateur d'un Ordre qui compta parmi ses membres Roger Bacon (1204-1294),

Duns Scot (1266-1308) et Guillaume d'Ockham (1300-1350), tous trois dotés d'un audacieux instinct de recherche et doués de grandes capacités philosophiques. Le moine anglais Bacon, surnommé le Docteur admirable, prévoyait l'union de la science et de la religion. Ce qui importait pour ces Franciscains, c'était de placer la volonté au centre de la religion, par opposition à une adhésion forcée, sentimentale, calculée ou purement intellectuelle. Continuer la création et se hisser jusqu'à Dieu, telle était leur oeuvre maîtresse.

Il importe de souligner que le comportement de François est une réaction vivante contre le despotisme clérical. Alors que la caste sacerdotale lui prescrit des voies déterminées qui doivent mener seules au salut, il suit son propre chemin et, en personne libre, se lie directement avec son Dieu. Il est à peine besoin de le faire observer: entre cette liberté personnelle et la "terreur frissonnante" qui, d'après le père des Jésuites, Ignace de Loyola, fait l'âme de la religion, se trouve un abîme. "Aucune religion qui se fonde sur la peur n'est respectée parmi ceux qui, de l'obscurité, s'efforcent vers la lumière", dira un jour Goethe.

Pour vaincre cette peur, il a fallu extirper de la nature humaine ce mépris que l'Église d'orientation judéo-chrétienne a entretenu au cours des siècles, par sa doctrine de l'homme déchu. La circoncision (mutilation qui se perd dans la nuit des temps africains), marquait la sujétion du mâle à Yahvé. Quant à la femme, l'assimilation de tout son être à un état d'impureté, voire au péché, exigeait, lors de ses périodes menstruelles, des rites allant de l'isolement total jusqu'aux sacrifices d'expiation et à l'holocauste d'animaux.

Dès le 2^e siècle, le zélé Tertullien donne le ton à de nombreux propos à venir: "Femme, tu devrais toujours porter le deuil, être couverte de haillons et abîmée dans la pénitence, afin de racheter la faute d'avoir perdu le genre humain. Femme, tu es la porte du diable. C'est toi qui as touché à l'arbre de Satan et qui, la première, as violé la loi divine." (De cultu feminarum).

Faut-il ajouter qu'à la remorque du judéo-christianisme, la médecine allopathique considérait, il n'y a pas si longtemps, les différentes périodes de la vie féminine (puberté, menstruation, grossesse, ménopause, etc.) comme des maladies à caractère médical. La circoncision est encore une pratique courante. Si la castration fait partie d'un autre âge, il existe aujourd'hui un service de transsexualité. De plus, l'allopathie traite la nymphomanie, l'homosexualité et toutes les autres prétendues déviations, perversions et souillures sexuelles.

De la mystique ou de l'intuition religieuse découla une science géniale de la nature. À cette troisième voie était réservée une riche moisson.

L'homme qui jeta un pont entre le Moyen Âge et l'époque moderne fut Paracelse, de son vrai nom Théophraste Bombast von Hohenheim, né à Einsiedeln (Suisse) en 1493. Il proclama fièrement que ses méthodes de guérison n'avaient pas été empruntées d'Hippocrate, mais qu'il les avait créées en s'appuyant sur l'expérience, maîtresse suprême de toutes choses.

Sa doctrine des correspondances entre le Microcosme (homme) et le Macrocosme (univers) compte des adeptes de tous les milieux: religieux, nobles, chrétiens, juifs, savants, illettrés et même sorcières, ce qui permettra de la discréditer en déclarant qu'elle abritait en son sein davantage de charlatans et d'empoisonneurs que de chercheurs authentiques et d'individus honorables. Pour les médecins en place, Paracelse ne peut avoir raison puisqu'il n'est qu'un "mauvais médecin", un "guérisseur". Vieille rengaine qui traverse allègrement les siècles!

Paracelse fut l'un des premiers à affirmer que l'âme influence le corps et l'esprit, tout autant qu'elle est influencée par eux. La psychosomatique en dira plus tard la justesse. Ses traitements se fondent encore sur la connaissance des plantes. Sa théorie de la quintessence est alors révolutionnaire.

Paracelse a montré la place exceptionnelle de l'homme dans l'univers. La vie de l'être humain est inséparable de

celle du cosmos. Loin d'être une forme de vie parmi toutes les autres, l'homme est à lui seul un univers. Mieux, il est l'expression totale du cosmos tout entier, sous toutes ses formes et sous tous ses aspects. Il est "cet être unique", écrira quatre siècles plus tard le biologiste Julian Huxley.

Quelques citations de Paracelse donneront une bonne idée de sa conception de la thérapeutique:

"L'homme porte tout en lui: le bien comme le mal, le paradis et l'enfer, la santé et la maladie."

"C'est sur soi-même qu'il faut oeuvrer, c'est en soi-même qu'il faut chercher."

"Le médecin doit ordonner à sa sagesse ce que la vie naturelle lui enseigne."

"Respectez les fièvres, ce sont des tempêtes qui s'apaisent elles-mêmes."

"Tout est poison; rien n'est poison."

"Les maladies du cosmos sont aussi les maladies de l'homme."

"Dieu n'a jamais permis une seule maladie dont il n'ait pas créé le remède."

"La plus haute raison de la médecine, c'est l'amour... C'est l'amour qui enseigne l'art et en dehors de lui il ne naît pas de médecin!"

Paracelse fut le créateur de la physiologie proprement dite. Il ne voulait presque rien savoir de l'anatomie, qui lui semblait "morte", et l'essentiel était à ses yeux de "conclure de la grande nature — l'homme extérieur — à la petite nature de l'individu." Mais pour aider à la connaissance de cet "homme extérieur", il pose deux principes, qui sont devenus les principes fondamentaux de toute science naturelle: l'observation et l'expérimentation. Par là, il réussit à fonder une pathologie rationnelle: "Les fièvres sont des tempêtes qui s'apaisent elles-mêmes", etc., comme aussi une thérapeutique naturelle qui lui valut le titre de fondateur de la médecine scientifique. Un autre mérite de cet esprit supérieur: il fut le premier à introduire une langue vivante, soit l'allemand, dans l'Université.

Si l'allopathie a su, au cours des siècles, profiter de l'ana-

tomie, l'alchimie, la physiologie, la chimie et la biochimie, qui sont des branches des sciences naturelles, elle a aussi hérité de nombreuses erreurs.

Sur le plan strict de la santé, la médecine qui drogue échoue la plupart du temps. Sa méthode consiste à combattre la toxicité psychique et physique par la toxicité du médicament. De la même façon qu'on tente d'épurer la mer polluée par le pétrole au moyen de traitements chimiques qui sont aussi dangereux, sinon plus, que la pollution elle-même. La médecine pasteurienne, tantôt hygiène épidermique, tantôt empoisonneuse des humeurs, mène à plusieurs abus. L'écoulement massif et périodique de vaccins, pour citer un exemple frappant, n'est pas une oeuvre philanthropique.

“La science médicale, qui n'en est pas une, n'est pas la science de l'homme sain”, disait Alexis Carrel, prix Nobel de physiologie 1912, l'un des premiers directeurs scientifiques de l'Institut Rockefeller et célèbre auteur de “L'homme, cet inconnu”. Après ce précurseur, l'un des continuateurs, René Dubos, microbiologiste et écologiste de réputation internationale, déboulonne l'une des plus grandes prétentions allopathiques. Voyons-en les grandes lignes:

La génération actuelle croit que le contrôle des maladies infectieuses date de la vulgarisation des antibiotiques. En réalité, la mortalité due à de nombreuses autres infections avait déjà commencé à baisser en Europe occidentale et en Amérique du Nord, bien avant l'introduction de méthodes spécifiques de traitements et l'acceptation de la théorie du microbe dans la maladie. L'effet des antibiotiques n'est qu'une ride sur la vague qui balaye la mortalité causée par l'infection dans nos communautés. Ce n'est pas dans la pharmacothérapie que se trouvera la solution définitive de ce problème. La victoire remportée sur les maladies épidémiques est due en grande partie à la campagne en faveur d'une nourriture, d'un air et d'une eau purs. Elle dépend d'une doctrine philosophique, non d'une théorie vaccinale. Le maintien de la santé dans la joie et la recherche d'une

nouvelle formule de vie plus conforme aux penchants naturels est un but bien plus élevé que la découverte d'un nouveau médicament. Et Dubos parle d'une nouvelle science de la nature humaine, sous le patronage de la déesse Hygie, qui n'est pas sans nous rappeler ce que Herbert M. Shelton, doyen des naturo-hygiénistes américains, et Pierre Delore, de l'école néo-hippocratique française, ont partiellement réalisé.

Fernand Seguin, biochimiste et commentateur scientifique, qui recevra une consécration mondiale en 1978, soit le prix Kalinga de l'UNESCO, la plus haute distinction pour la vulgarisation scientifique, appelait de ses vœux un manifeste qui rendrait compte de l'état déficient de la formation médicale universitaire, en remplacement du serment d'Hippocrate, et qui se lirait comme suit :

“Nous, médecins, inscrits à la faculté grâce à un processus de sélection qui privilégie une forme d'intelligence symbolisée par les succès scolaires, indépendamment de toute autre qualité humaine, avons reçu une formation académique dont les traits marquants sont l'acquisition d'un vocabulaire de trente mille mots, la dissection d'un cadavre, l'apprentissage d'un nombre considérable de données théoriques et la familiarité, au sein des C.H.U., des maladies les plus rares et les moins représentatives des problèmes de santé de la population. Bardés de nos diplômes, détenteurs d'un arsenal de drogues dont nous connaissons parfois mal les mécanismes et les interactions, nous vous accueillons dans nos cabinets, aussi angoissés que vous pouvez l'être, car nous ne connaissons guère plus que vous votre sexualité, votre alimentation, la qualité de votre vie, et nous ne savons pas comment réagir devant l'insomnie, la fatigue, les vagues douleurs lombaires, la dépression diffuse, le stress, l'aliénation et la solitude, tout ce cortège de syndromes étrangers à notre formation professionnelle et qui forme l'essentiel de votre détresse. Happés par le système, nous n'avons pas le temps de vous expliquer notre impuissance; voici donc des pilules, des comprimés, des cachets dont la plupart sont des sous-produits de l'indus-

trie des colorants du XIXe siècle. Ces mystères nous échappent; nous feignons d'en être les grands-prêtres."

Ces paroles ont été prononcées en 1976 au colloque international d'Orford, Québec, auquel ont participé des noms aussi prestigieux que A.L. Cochrane, René Dubos, Jean Trémolières, Jean-Paul Escande et Henri F. Ellenberger. À cette occasion, le professeur Dubos dira:

"Il me semble utile d'insister ici sur le fait que les connaissances scientifiques ne donnent pas d'autorité aux professions médicales en ce qui concerne la qualité de la vie. Le médecin le plus savant et le plus expérimenté n'a pas de qualification spéciale, en tant que médecin, pour enseigner l'art de la vie. (...) Mais rien dans leur formation scientifique ne donne aux professions médicales l'autorité de choisir pour la société ce que devraient être ses institutions et ses modes de vie. Ainsi, il ne faut pas attendre de la médecine qu'elle puisse déterminer par elle-même la qualité de la vie." (Critère, automne 1976).

La médecine actuelle avec son brillant outillage, ses médicaments spectaculaires et sa technique chirurgicale prodigieuse, constitue par ses lacunes un risque énorme pour la santé publique. Elle réclame des esprits novateurs pour sortir des sentiers battus.

Effectivement, une première mondiale s'est réalisée en octobre 1982. L'Université Paris-Nord, Unité d'Études et de Recherches (U.E.R.) en Médecine et Biologie Humaine, dépendant de la Faculté de Médecine de Paris, a entrepris l'enseignement de la Naturothérapie pour perfectionner la formation des médecins. Cette création est sanctionnée par un diplôme officiel.

Lors de la séance inaugurale, le responsable du nouveau département, le docteur René Féjan, a débuté ainsi: "La décision d'appliquer un nouvel enseignement sur la Naturothérapie ne procède pas du hasard, mais de la nécessité de répondre à une demande sociale sans cesse grandissante."

Pierre Cornillot, doyen de la Faculté de Médecine Paris XIII, en avait déjà précisé le sens: "Il est extrêmement clair que l'idée fondamentale, c'est de renforcer

l'autonomie du patient et son aptitude naturelle à répondre, et non pas le placer dans une situation de substitution et de renforcement à autrui qui va créer beaucoup plus d'aliénation et beaucoup plus de dépendance. Et je pense que, dans ce sens-là, il s'agit quand même d'une éthique dans la pratique médicale." (France-Culture, 18-9-1982).

Bien entendu, on a fait appel aux pionniers. André Passebecq, directeur du Centre de Recherches et d'Education Orthobiologiques (Vence) et Jacques Baugé-Prévost, président de l'Ordre des Naturothérapeutes du Québec, ont été invités à participer à la mise au point et au démarrage de ce programme.

Le chemin étant tracé, de larges perspectives s'ouvrent désormais à la Naturothérapie.

ANTHROPOLOGIE NATURELLE

“Féminine, cette première histoire, éternelle, maternelle, végétale . . . , cette histoire qui s’étend à travers l’existence de toutes les espèces animales et humaines. Si l’on s’y reporte en esprit, elle signifie la même chose que la vie elle-même”, déclare le philosophe Oswald Spengler.

Dans les Védas, écrits sacrés des Indo-Aryens, le commencement du cosmos est expliqué par la coagulation de la mer de lait originelle, battue par les dieux créateurs. La déesse Maya, source de la Voie Lactée, était ornée d’un nuage lumineux en forme de croix. Tous les êtres vivants sont nés de ce liquide primordial.

De tout temps, la Terre, la Lune, la Mer, l’Eau, la Matière, la Nature, la Nourriture, la Fécondité, l’Intuition et l’Amour, ont été reliés à la Femme. Déméter, Héra, Athéna, Thémis, Cérès, Minerve, Junon, Astarté, Mnémosyne, Frigga, Isis, etc., autant de noms mythologiques pour signifier les multiples aspects et fonctions de la Déesse-Mère des origines. Maïa, par exemple, divinité dont le mois de mai tire son nom, personnifiait la saison des amours et le réveil de la nature de son profond sommeil hivernal à une vie palpitante. Elle symbolisait aussi la maternité que le culte de Marie (mère de Jésus) a plus ou moins assimilée. C’est toujours au mois de mai que l’on fête les mères et il convient de profiter de cette période pour repenser l’écologie que nous pouvons définir comme la science de la tenue de la maison Terre. Il est utile aussi de rappeler qu’au point de vue étymologique, le terme mariage (lat. *matrimonium*, *matris*, *munus*: fonction de la mère) désigne uniquement l’apport maternel.

SEXUALITÉ NATURELLE

On sait depuis des temps immémoriaux qu'à la naissance, il est plus facile d'assurer la survie d'une fille que celle d'un garçon. En revanche, l'homme peut encore engendrer à un âge très avancé. Or, l'embryologie humaine confirme aujourd'hui cette intuition ancienne qui veut que tous les Terriens aient été au départ des êtres féminins. Le code génétique ayant décidé qu'un foetus soit de sexe masculin ou de sexe féminin, on verra évoluer une part féminine chez le mâle, ce qui différera pour chaque individu, de même qu'une dimension masculine se développera inégalement dans chaque femme. C'est d'ailleurs en tenant compte de cette dualité que l'on peut expliquer, en partie, l'homosexualité. On retiendra aussi que certains hommes ont plus d'instinct maternel que certaines femmes.

C'est la sexualité qui a rendu possible l'évolution des êtres vivants. De son côté, la femme a libéré (consciemment et inconsciemment) un prodigieux arc-en-ciel de son instinct et de sa pulsion sexuels. Du fait de son anatomie et de sa physiologie remarquables, elle a contribué plus que l'homme au caractère unique, au milieu des autres êtres vivants, de nos sexualités complémentaires. L'insatiable, le plaisir varié, l'orgasme multiple, la réceptivité mensuelle, plusieurs attraitsexuels, etc., font partie de son oeuvre. En général, c'est la femme qui fournit (involontairement ou non) le signal qui déclenche la pulsion masculine. Tout a commencé naturellement. Les faits de culture se sont superposés, tel un arbre qui développe son feuillage, nourri par un tronc bien enraciné dans sa terre originelle.

La famille qui explique la naissance de l'espèce humaine et sa conservation dans une communauté de chasseurs-hommes et de cueilleurs-femmes, et des conditions écologiques sévères, demeure avant tout féminine. Ce caractère particulièrement révélateur remonte à la tendance innée qu'ont les femmes de communiquer et d'être plus sociables que les hommes. Dès le berceau, par exemple, les filles

répondent plus souvent que les garçons par un sourire. Cette faculté d'établir le meilleur contact avec "l'autre" est indissociable du développement familial et de l'ouverture sur la société.

Malgré tous les succédanés offerts aux partenaires féminin et masculin, la sexualité demeure d'abord l'instrument de la reproduction biologique. L'instinct de former un couple de sexe opposé et de fonder un foyer subsiste malgré le lourd contrepoids que représente l'homosexualité, la surpopulation, l'économisme, les guerres, les dégénérescences, l'avortement institutionnalisé, les promiscuités sociales et les méthodes contraceptives.

Toutefois, l'être humain est plus qu'un animal en liberté. Chez lui, la sexualité ne se réduit pas à la procréation. Elle peut en être séparée pour répondre aux besoins psychosomatiques (ex: la recherche du plaisir et de la beauté). C'est le moment de souligner quelques vérités élémentaires. La nudité normalement vécue a toujours joué un rôle favorable dans l'évolution sexuelle. Il existe une pudeur naturelle dans toute santé érotique. Une liberté sexuelle, psychologiquement adulte, simple et directe, n'aboutit pas à la promiscuité, ni à la perversion.

Afin d'avoir une idée de l'attitude naturelle de nos Anciens à l'égard de la sexualité, force nous est de rappeler les Grecs des olympiades dont la nudité représentait un aspect majeur de leur mode de vie. Ils nous ont laissé un mot magnifique: gymnastique (de "gymno" qui veut dire "nu"). On ne peut passer non plus sous silence la liberté sexuelle des pays scandinaves où le judéo-christianisme s'est implanté fort tard.

Malheureusement, certains contestataires ont donné à ce qui précède un sens aberrant. Le féminisme se définit comme l'ensemble des opinions concernant l'émancipation de la femme et l'extension nécessaire de ses prérogatives. Nous en sommes. Par contre, les déformations et les exagérations de cette doctrine ont donné naissance à un néo-féminisme invivable. Il se caractérise, d'une part, par une attitude négative à l'égard de la maternité, de la famille

traditionnelle et du rôle de maîtresse de maison et, d'autre part, par une prétention à un nouveau puritanisme, à l'indifférenciation sexuelle et à l'égalité chère où tout égale tout. L'aliénation est telle que le néo-féminisme inspire aujourd'hui les pouvoirs publics.

Face à ce courant, la position de la Naturothérapie est celle du réel. Derrière la haine de l'autre et les rêves angéliques, il y a la nature humaine. Les questions d'égalité et de supériorité n'auraient jamais dû être soulevées entre l'homme et la femme pour la simple bonne raison que nous avons affaire à deux êtres profondément différents. D'abord deux identités, deux cerveaux, deux sexualités, deux niveaux d'agressivité. Le reste vient par surcroît. La puissance de la femme femme (i.e. essentiellement féminine) dans la société est l'un des gages les plus certains de la persistance des instincts les plus nobles. Et pour un homme homme, une femme est cette nature qui donne la vie et dont la beauté appelle — conjointement ou séparément — la fécondité et l'amour.

LIBRE SANTÉ

Le naturothérapeute n'oublie pas que la vigoureuse Hygie était chez les anciens Grecs la déesse de la santé et qu'Hygie était le nom qu'ils donnaient à l'hygiène naturelle. C'est à elle que l'on consacrait un retour à la santé. Elle symbolisait la croyance selon laquelle l'individu est le principal artisan de sa santé, que celle-ci est la tendance normale des êtres vivants et un attribut positif de tout être humain qui vit en harmonie avec le soleil, l'air, l'eau, le sol, l'exercice, l'alimentation, la sexualité, etc. Hygie était, comme je l'ai déjà mentionné pour Minerve, naturellement féministe.

Hygie représente toujours pour notre culture occidentale une conception de la vie saine, lumineuse et précieuse. La femme, si elle sait le vouloir, peut faire luire l'étincelle divine qui est en elle. La femme n'est pas le sujet d'un créateur masculin omnipotent et jaloux auquel il faut, sous

peine de châtement, être soumis. Elle est, tout au contraire, créatrice d'elle-même, victorieuse, celle qui peut permettre l'amour et la santé, le bonheur de chaque famille et l'épanouissement complet de chaque personne.

Hippocrate (500 ans avant J.-C.) conseillait qu'“il ne faut pas rougir d'emprunter au peuple ce qui peut être utile à l'art de guérir”. Beaucoup plus près de nous, le praticien de médecine naturelle, Henri Leclerc, parle dans le même sens lorsqu'il ironise sur le mépris des médecins pour la thérapeutique par les simples, en s'exclamant: “Comment concilier la science avec des pratiques à la portée du premier rustaud venu? Quel crédit pouvoir accorder à des herbes qu'on foule aux pieds, dont toutes les commères savent les noms et prônent les vertus?” (Précis de phytothérapie, Masson, 1954).

Pour notre bienfait, nous avons ainsi hérité des remèdes de “bonnes femmes”, autrement dit des “remèdes fameux” ou de “bonne réputation”. Parmi eux, la connaissance des fruits, des légumes et des céréales (la propension au végétalisme est féminine) dans le soin des maladies et la plupart des techniques découlant du magnétisme (de la berceuse aux vibrations amoureuses). La femme d'ailleurs a toujours été plus sensible que l'homme aux problèmes de santé.

Vinrent cependant des moments sombres de l'histoire. Pendant des siècles, les femmes furent reléguées au rang des déficients. N'ayant pas accès aux écritures, elles bâtirent leur propre savoir, se transmettant leurs expériences et observations de bouche à oreille. Plusieurs d'entre elles se verront même condamnées à la clandestinité par les ecclésiastiques qui les présentaient comme des créatures démoniaques. Origène le castrat (183-252), proclame que la femme est “la clé du péché”. Pour Clément d'Alexandrie, “toutes les femmes devraient mourir à la pensée d'être des femmes”. Le célèbre Augustin parle d'un “cloaque d'impuretés”. Pour lui, seul l'homme a été créé à la ressemblance de Dieu. Pour l'ermite Jérôme, la femme est “le chemin de l'iniquité”. Il maudit même la maternité, “cette tuméfaction de l'utérus”. Au 4^e siècle, du haut de son éloquence,

Jean Chrysostome, évêque d'Antioche, dit: "La femme est une punition à laquelle on ne peut échapper, un mal nécessaire, une tentation naturelle, une calamité désirable, un danger domestique, un péché délectable, une plaie de la nature sous le masque de la beauté". Thomas d'Aquin (1227-1274), surnommé le docteur angélique, assure la continuité du mépris envers la femme en ces termes: "Il faut toucher sa femme prudemment et sévèrement de peur qu'en la chatouillant trop lascivement, le plaisir ne la fasse sortir hors des gonds de la raison".

Hier encore, ces propos avaient une influence énorme. Malgré tout, un grand nombre de femmes n'ont pas perdu la sagesse inscrite dans leur code génétique. Plusieurs même sont devenues plus conscientes, intellectuellement et spirituellement, de leur responsabilité de nourricières et de gardiennes de notre espèce actuellement mise en péril par une dénaturation globale héréditaire, psychologique, démographique, nucléaire, industrielle, domestique, etc. Certaines femmes, en outre, se sont bien affranchies de diverses formes d'esclavage de type masculin, notamment la tabacomanie, la robotisation, le médicalisme ("la santé naturelle est impossible") et la pilule (contre une contraception saine et diversifiée). De même que dans la réconciliation de leur identité-différence-complémentarité, la femme et l'homme devront se libérer de cet autre esclavage, de type féminin celui-là: l'égalitarisme ("Il doit être bien établi que nul n'est mâle ou femelle, noir ou blanc, premier ou dernier, normal ou anormal, meilleur ou pire, inférieur ou supérieur, bon ou mauvais, riche ou pauvre, honnête ou criminel, fin ou fou. Il est "personne" et "tout le monde").

TROIS CERVEAUX

Il n'est pas de compréhension possible de la nature humaine sans référence à l'évolution de la triade céphalique qui conditionne ce qu'elle est. Au début des années 60, les travaux de Paul D. MacLean, neurophysiologiste à l'Institut national de la Santé mentale des E.-U., ont fait

beaucoup progresser nos connaissances sur ce qui est arrivé au cerveau humain à l'aube du quaternaire. On en tire un enseignement autrement plus riche que les simples données sur les hémisphères droit et gauche.

Les naturalistes d'aujourd'hui le confirment, les ancêtres de l'espèce humaine sont nés en Afrique. Nous sommes parents d'une lignée d'animaux. Nous avons finalement émergé de la savane. Le cerveau humain s'est fait en trois étapes. Chaque dimension s'oppose d'une certaine façon à la précédente.

La partie la plus ancienne et la plus centrale du pôle céphalique est celle que MacLean appelle le cerveau reptilien. C'est lui qui commença à programmer certains traits de comportement. Il semble jouer un rôle essentiel dans certaines fonctions instinctives, telles que l'établissement d'un territoire, la recherche d'un abri, la chasse, l'accouplement, la reproduction, la formation de hiérarchies sociales, le choix de dominants, etc.

"Il serait intéressant, souligne MacLean, de savoir dans quelle mesure la partie reptilienne du cerveau de l'homme détermine son obéissance à des précédents en matière de cérémonies rituelles, d'actions légales, de convictions politiques et religieuses." En 1979, à la suite du "suicide collectif" d'un millier de personnes à Jamestown, un commentateur scientifique aussi expérimenté que Fernand Seguin, récipiendaire de l'Unesco, reliait directement cette explosion de fanatisme de la secte de Jim Jones au comportement du cerveau reptilien.

L'un des chercheurs les plus originaux et les mieux inspirés du XXe siècle, l'éthologiste Robert Ardrey, avait déjà reconnu la valeur révolutionnaire de la thèse de Paul D. MacLean, et l'avait explicitée en ces termes: "C'est notre impossibilité de comprendre que le cerveau humain n'est pas fait seulement d'un cortex rationnel et actif qui explique que beaucoup récusent l'animal qui est en nous. La faiblesse de ce "vieux" cerveau reptilien était sa maladresse à affronter des situations nouvelles. L'évolution s'employa donc à y remédier. Mais l'économe nature, comme dit Mac-

Lean, ne jette rien. Le cerveau reptilien nous est resté, conservant des schémas prêts à être utilisés pour modifier, en bien ou en mal, le comportement humain.

“Le mammifère, en évoluant, n’apporta pas seulement au monde naturel des bébés, un système pileux, un système de chauffage central et de nouvelles dispositions de la denture mais aussi un “nouveau” cerveau. C’était un lobe de cortex primitif, entourant le cerveau reptilien originel. On le trouve chez tous les mammifères, et il date peut-être d’une centaine de millions d’années, c’est-à-dire qu’il eut tout le temps de mettre au point ses connexions avec son prédécesseur.

“Cette adjonction du cortex primitif des mammifères entraîna des capacités plus grandes d’apprendre, d’adapter de vieux comportements à de nouvelles conditions d’environnement, de sentir et d’exprimer des émotions plus vives et plus nuancées. L’odorat, si important pour tous les mammifères autres que les primates évolués, devint étroitement associé aux activités sexuelles, à l’identification, à diverses actions d’auto-protection allant de la peur à la nutrition. L’hypothalamus, héritage reptilien servant en quelque sorte de “standard” et de médiateur émotionnel, a établi avec le cortex des connexions nerveuses si fortes que certains faisceaux de nerfs sont aussi gros qu’une mine de crayon. Il n’existe pas de connexions de cette sorte avec le néocortex : certaines liaisons sont si imperceptibles qu’on n’a jamais repéré les nerfs qui les assurent.

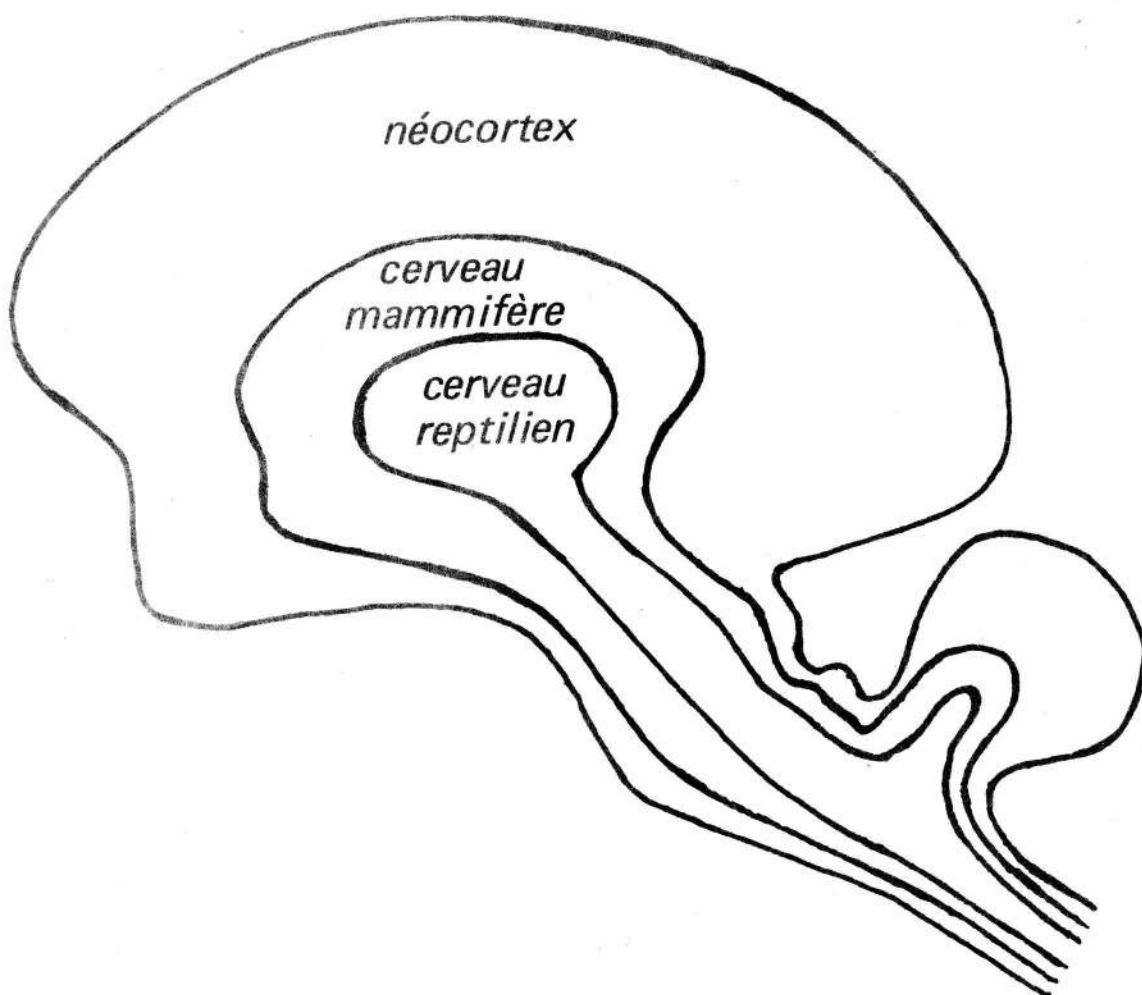
“Nous n’avons pas eu le temps . . . Le mammifère a eu une centaine de millions d’années ou plus pour effectuer à force de tâtonnements évolutifs l’intégration des deux anciens cerveaux animaux. Le néocortex, troisième de ces cerveaux, est apparu comme un trait distinctif des singes et c’est lui qui s’est lentement développé jusqu’au temps de l’habilis et des autres australopithèques. C’est aussi de cette nouvelle structure qu’est né l’homme. Nous avons eu tout juste un demi-million d’années pour mettre au point ces connexions avec l’héritage cérébral que nous a légué l’animal.

“Comme si le problème neurologique ne suffisait pas, MacLean en révèle un autre. Le nouveau cerveau parle une langue que l’ancien ne comprend pas. Avec les immenses ressources en neurones du néocortex humain sont devenus possibles la prévision et la mémoire, le langage symbolique, la pensée conceptuelle et la conscience de soi, mais le cerveau animal ne connaît pas ce langage. Le vieux cerveau peut communiquer avec le nouveau sur le plan des émotions et des humeurs, mais nous ne pouvons lui répondre que très difficilement, car cela revient exactement à parler à un animal. Et c’est pourquoi, par exemple, nous pouvons comprendre parfaitement la cause d’une affection psychosomatique sans être pour autant capables d’y remédier. Nous disons alors que nous agissons “à l’encontre de notre jugement”, que “nous laissons nos pires impulsions l’emporter” ou que “nous ne pouvons nous contrôler”.” (*La loi naturelle*)

Oui, l’humain est un animal supérieur. Mais il est aussi beaucoup plus qu’un animal. Il ne se mesure pas à l’addition de ses trois cerveaux. Tout en restant fidèle à lui-même, l’humain les transcende. Conscience réfléchie, pensée intellectuelle, moi individuel, langage articulé, stature verticale, inconscient collectif, bioculture évoluée et un cerveau tripartite toujours en évolution, sont les éléments qui interagissent les uns avec les autres et tissent les caractéristiques des individus comme des peuples.

Devant l’évolution, tous les êtres sont différents et inégaux. La loi suprême de l’individu, c’est de conserver et de défendre son individualité. En effet, dans la hiérarchie des besoins innés, celui de l’identité occupe le premier rang. Savoir qui l’on est, d’où l’on vient et où l’on va, affirmer son existence aux yeux des autres, éprouver le sentiment d’un caractère différentiel, voilà ce qui importe davantage pour l’individu. “Pour les enfants de cette terre, proclamait Goethe, il n’est pas de bonheur plus haut que celui-là : la personnalité.”

Normalement, d’une manière ou d’une autre, chacun s’efforce de s’élever plus haut dans la vie que ne l’ont fait



ses parents. Cette ambition est saine. Quand on reconnaît son vrai sens, elle nous apparaît comme l'une des expressions les plus claires de la vocation spirituelle de notre espèce. Quand, au niveau inférieur où l'homme était dans les premiers âges, on voit d'un seul regard ce qui l'a poussé jusqu'au sommet relatif actuel, on ne peut faire autrement que de découvrir cette pulsion pour les plus hautes formes de vie. Après avoir souvent fait fausse route, l'être humain répond à cet élan qui l'élève toujours, ou il cesse d'être lui-même, déchoit et disparaît.

La culture humaine enferme un vaste complexe d'idées et d'expériences vivantes, ainsi que des faits historiques d'une beauté et d'une grandeur sans pareilles. Santé et vigueur corporelles, intuition géniale, vaste intelligence, imagination féconde, besoin infatigable de créer, telles sont les qualités de base que nous retrouvons dans cet univers

vivant où nécessité et liberté confluent en un seul courant, ce qui est d'ailleurs le propre des forces authentiques de la nature humaine.

Il y aurait lieu, ici, de prendre en considération que les aptitudes d'aguerrissement, d'invention, d'exploitation, d'exploration et de conquête de l'homme (le plus inquiétant de tous les habitants planétaires) ne mènent pas nécessairement à la dilapidation du globe et à la dégradation humaine. La culture implique des choix concernant les meilleurs moyens d'exercer un certain contrôle sur la nature extérieure (eau, sol, plantes, animaux, etc.) et de surmonter notre propre nature. Afin que s'accomplisse son destin solaire, il appartient toujours à l'élément masculin qui réside en chacun de nous (hommes et femmes) de féconder d'autres mondes dans le temps et l'espace. Pour une nouvelle Terre et de nouveaux Cieux.

TRIADE HUMAINE

En apprenant à connaître les étapes du développement du cerveau humain, nous nous sommes trouvés sur la bonne voie. Voyons maintenant les trois grandes régions de l'organisme.

L'observation nous révèle que les parties supérieure et inférieure du corps forment deux polarités contraires. L'homme-tête ou pôle céphalique concentre en lui l'activité neuro-sensorielle, support de la sensibilité, de la vie des idées, de la conscience. Le pôle du métabolisme ou moteur-digestif est celui des membres, des échanges tant au sein de la musculature et de l'appareil digestif que des organes reproducteurs. Il est le support physique de la volonté.

Dans la trilogie que forme le corps, l'organisme rythmique (cardiaque, circulatoire, respiratoire) agit comme un médiateur entre deux pôles contraires (tête et métabolisme). La partie médiane, la poitrine, maintient une manière d'équilibre entre le cérébral et le moteur-digestif. C'est là que la vie sentimentale et affective est davantage ressentie.

Le céphalique et le métabolique comme le rythmique sont aussi partout en force dans l'être humain parce que, depuis toute ramification dans l'organisme vivant, se dressent des tendances opposées entraînant une tension plus ou moins grande d'un pôle à l'autre. La vie résulte d'un conflit constant entre des forces qui s'affrontent sans s'absorber. La santé règne aussi longtemps qu'on peut concilier ces énergies.

Une activité intellectuelle qui agit au détriment du système moteur-digestif entraîne souvent des dérangements gastriques et intestinaux. À l'inverse, l'excès dans le boire et le manger, tout comme le surmenage musculaire, diminue les facultés mentales, préparant ainsi le terrain à divers troubles nerveux. De même, laisser trop de place aux sentiments (que ce soit l'amour-propre ou la crainte), conduit à des déséquilibres affectifs, familiaux, sociaux, voire spirituels. On ne peut vraiment soigner la nature humaine qu'en tenant compte de sa trilogie.

Familier du grand naturaliste Ernst Haeckel (1834-1919) à qui l'on doit la première définition du terme écologie dans le vocabulaire scientifique, l'anthroposophe Rudolf Steiner a apparenté l'élément plante dont la Naturothérapie tire bon nombre de ses remèdes à ces trois aspects.

Ne semble-t-il pas étonnant qu'une similitude puisse exister entre l'organisme végétal et l'être humain? Pourtant, si l'on songe que grâce au processus de la photosynthèse, nous devons aux plantes non seulement notre nourriture, mais aussi l'indispensable oxygène, on comprendra mieux que les plantes possèdent des systèmes fonctionnels qui correspondent à ceux de l'homme.

La racine très minéralisée de la plante correspond au "système-tête" ou encore au "système neuro-sensoriel". La tête est la région de notre corps dont le processus de minéralisation est le plus avancé. La racine possède des organes sensoriels qui la rendent sensible aux forces terrestres et cosmiques. On peut voir dans la tête humaine

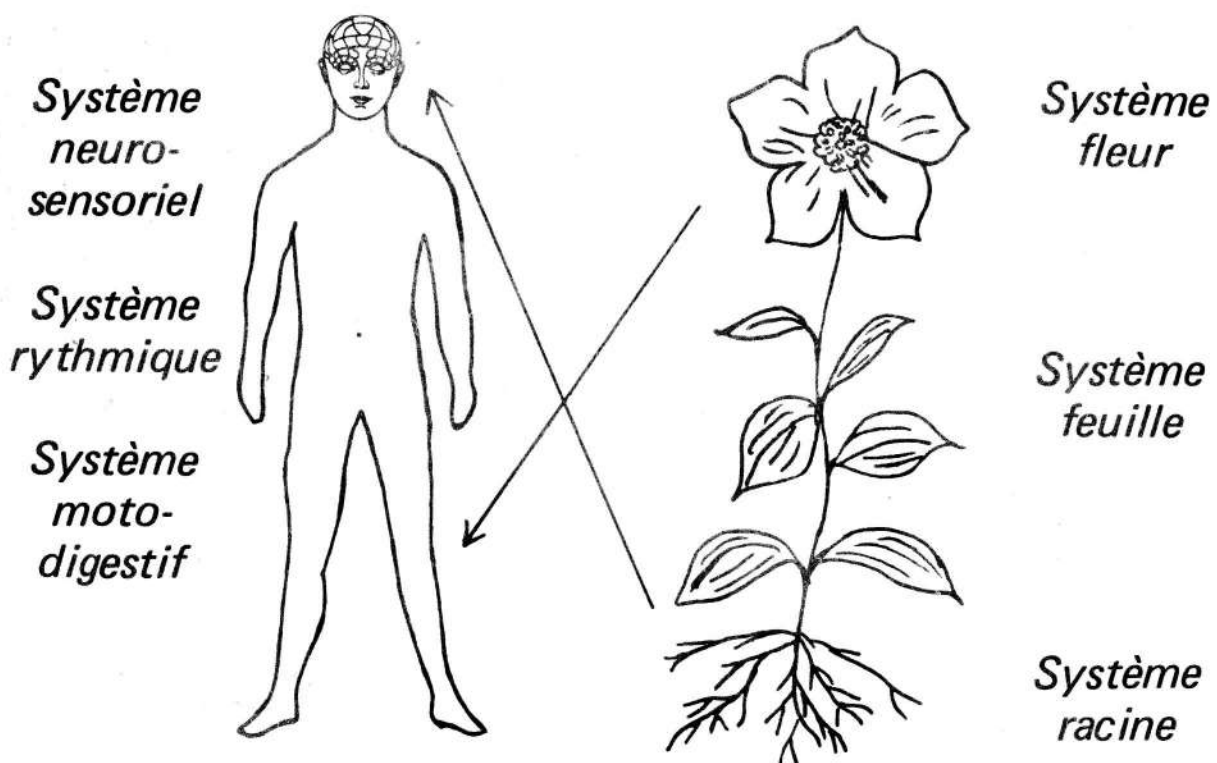
et l'activité nerveuse une projection inversée du système-racine.

C'est dans la partie verte (feuilles et noeuds adjacents) que la plante est le plus complètement elle-même. Elle déborde de vie formatrice. Ici, c'est le rapport entre la vie végétale et la respiration humaine, entre le pigment vert (chlorophylle) des feuilles et le pigment rouge (hémoglobine) du sang humain dont les compositions sont extraordinairement voisines.

Avec le fruit et la graine qui résultent d'elle, la fleur constitue l'organisme supérieur de la plante. Ce système est surtout celui de la reproduction et il correspond aux organes de l'abdomen humain.

Ainsi, la plante a des analogies avec la tête humaine par son processus-racine, avec la poitrine par son processus foliaire, avec le métabolisme humain par son processus fleur-fruit.

On peut dire aussi de la nature végétale qu'elle est en affinité avec la nature humaine aux niveaux suivants: microphysique (l'énergie), macrophysique (la matière) et biologique (la vie). L'animal possède en plus un psychisme. Mais seul l'être humain est doté d'un esprit qui lui est propre.



DEVENIR EN SANTÉ

“Il est aussi naturel d’être en bonne santé que d’être né”, nous dit l’hygiéniste Herbert M. Shelton. Et il insiste sur le point qu’il existe en tout être vivant une tendance innée à sauvegarder son intégrité. “Être en bonne santé, selon le philosophe Oswald Spengler, signifie être fécond”. Ou encore, pour reprendre les mots du psychiatre Jean-Yves Roy, il s’agit d’“un état tel que toute la vie devient occasion de croissance”.

“La santé est un tout”, dit le professeur Pierre Delore. Ceci implique la responsabilité pour chaque génération de transmettre cette somme à celle qui lui succède. À commencer par l’héritage le plus précieux : une bonne hérédité. “Nous voulons la santé naturelle”, précise le savant Alexis Carrel. Ainsi se trouve soulevée la question de la nature de la santé.

Le mot nature vient du latin “natura” et signifie : origine, essence, genèse, création, naissance, croissance, action de faire naître, énergie productrice, caractère naturel. Il exprime l’idée de la nature même des êtres et des choses, de tout ce qui favorise l’identité, l’intimité, la différence, l’adaptation, la continuité ou la renaissance dans l’ordre naturel. L’idée de nature exclut l’idée de facteurs artificiels conduisant à la dénaturation. Elle permet de reconnaître les besoins vrais et les autres, l’inutile, le superflu, le factice, le nuisible, l’étranger, l’ennemi.

Si l’on s’en tient à la nature humaine, on peut dire que, de quelque côté que l’être humain tourne ses regards, il n’aperçoit jamais dans la Nature que lui-même et, en lui-même, que la Nature. L’être humain tient à son environnement par chaque fibre de son organisme. Il y est étroitement lié. Tout ce qui l’entoure : soleil, air, eau, nourriture, société, etc., est — à différents niveaux — sang de son sang. En s’éloignant de la Nature, il n’est plus qu’un débris, qu’un tronc déraciné.

Cependant, il n’est pas douteux que le mot “naturel” ait été galvaudé, détourné de sa conception véritable par une

mentalité médicale, et souillé en plus par une publicité frauduleuse, mais il reste irremplaçable. C'est le moment de souligner que ce qui est naturel dans certaines conditions ou circonstances ne l'est pas nécessairement dans d'autres. Il existe chez tous les organismes vivants des compatibilités et des incompatibilités qui se révèlent à tous les niveaux. Il n'est pas normal (sous-entendu: conforme à la loi naturelle) de faire de l'exercice si l'on a absolument besoin de repos. La nourriture est un autre facteur naturel de santé. Or, il y a des moments où il faudrait jeûner et d'autres où il faudrait s'abstenir de certains aliments afin d'éviter des dérangements intestinaux ou autres. L'aptitude à digérer le lait de vache est plus ancrée chez l'enfant blanc que chez l'enfant noir. Si ce dernier vit dans les pays froids, il est particulièrement exposé à des carences en complexe vitaminique D: la pigmentation de sa peau bloque l'action des rares rayons de soleil sur l'ergostérol. Tel micro-organisme est nuisible pour un peuple nordique et inoffensif pour un autre sudiste. Chaque année, des milliers de touristes paient leurs vacances au soleil au prix de leur santé et même de leur vie. Ce ne sont là que quelques exemples.

→ La maladie n'est pas que le résultat de la violation des règles de l'hygiène naturelle, de même que la santé n'est pas l'absence totale de maladie. Nous ne croyons pas à la santé parfaite. "Ne plus jamais être malade", rêvait le médecin Jackson. Mais nous croyons à la nécessité de tendre à la santé parfaite. La maladie est une variation de l'état normal (la santé) et représente un effort de la part de l'organisme pour surmonter ou détruire des conditions adverses. Il n'est pas inutile de redire que le naturothérapeute favorise cette propension de la nature à la guérison. Fondamentalement, chaque individu a la santé ou la maladie qui lui est propre. À nous donc de choisir — autant que faire se peut — laquelle des deux tendances nous tracera le plus souvent le chemin.

Ainsi, lorsque nous parlons de "Retour à la Nature" (ce passé qui conditionne toujours le présent), cela consiste

d'abord à identifier les qualités originelles qui ont présidé à notre apparition en tant qu'organisme vivant et conscient; puis, de contribuer à leur épanouissement afin de recouvrer l'état normal, soit la santé intégrale. Il s'agit de nous retrouver nous-mêmes et de croître à partir de nos propres racines dans notre propre jardin. Nous ne cherchons pas à revenir en arrière, mais à reprendre le fil conducteur de la Nature pour mieux nous élancer vers l'avenir. Dans cette optique, il ne s'agit pas de condamner toute notre civilisation industrielle et technocratique, mais de retrouver le sens des besoins vitaux et culturels propres à favoriser l'évolution humaine.

La maladie est aussi un processus naturel (naturopathie). Il faut qu'elle suive son cours. Cette conception s'oppose absolument à celle de la médecine officielle qui considère la maladie comme une manifestation contre nature qu'il faut combattre. D'où le mot "allopathie" (du grec "allos" — contraire). Toutefois, la nature humaine étant ce qu'elle est, c'est-à-dire fragile et perfectible, il devient parfois nécessaire d'utiliser des moyens doux (chaleur, relaxation, massage, exercice, argile, bains, sons, couleurs, aliments naturels, etc.) et rarement des moyens violents (ex: une spécialité pharmaceutique et/ou une intervention chirurgicale quand elles sont indéniablement requises). C'est là qu'intervient dans un but thérapeutique (orig. — grec *therapeuein*, soigner), l'utilisation intelligente de tous les agents, forces, produits ou influences de la Nature. Ce n'est pas le remède qui guérit mais l'organisme lui-même, mis dans de bonnes conditions de reprise biopsychique.*

La santé n'est pas toute la vie. On ne peut réduire l'être humain à cette seule dimension. C'est pourquoi, plus encore que la santé proprement dite, notre philosophie et notre pratique concernent toute la nature humaine. Certes, l'être humain a besoin d'une bonne hérédité, et cela est aussi vrai sur les plans physique, psychique, écologique et social. L'être humain a besoin de justice, de logement salubre, d'hygiène mentale et industrielle et/ou de toute autre

condition favorable. De son côté, l'individu malade a besoin, en plus, davantage de repos, de soins et parfois d'un établissement thérapeutique. Or, tous deux ont aussi besoin, au risque de sacrifier l'état de santé, de défendre leur identité personnelle ou collective (ex: la cause des peuples), de laisser libre cours à une agressivité nécessaire, de faire appel à leurs aptitudes d'invention et d'exploration, de relever certains défis de l'existence ou de s'aguerrir au moyen d'obstacles à franchir. De plus, redisons qu'il est normal et naturel d'avoir des douleurs de croissance psychologique et physiologique ou de subir quelques dérangements à différentes périodes de la vie comme à la puberté et à la ménopause.

Enfin, toute santé véritable est en devenir. On ne la possède jamais une fois pour toutes. "Prévenir vaut mieux que guérir", est le précepte célèbre que nous attribuons à Sébastien Kneipp, curé de campagne bavarois et l'un des précurseurs de la Naturothérapie moderne. Il renferme déjà la majeure partie du programme.

Le philosophe Frédéric Nietzsche allait plus loin encore: "Nous, les nouveaux, les innommés, les gens difficiles à comprendre, nous, enfants venus avant terme d'un avenir encore improuvé, nous avons, pour des fins nouvelles, besoin d'un moyen qui soit neuf, nous avons besoin d'une nouvelle santé, d'une santé plus forte, plus aiguë, plus endurante, plus intrépide, plus gaie que nulle ne le fut jamais. L'âme qui brûle de faire le tour de toutes les valeurs qui ont eu cours jusqu'ici et de tout ce qu'on a pu trouver de désirable, de visiter toutes les côtes de cette "Médi-terranée" idéale, l'âme qui veut apprendre à connaître, par l'aventure de l'expérience la plus intimement personnelle, les sentiments d'un conquérant et d'un pionnier de l'idéal, les sentiments qu'eurent autrefois artistes, saints, législateurs, sages, savants, dévots, devins, ermites, cette âme a besoin d'une chose avant tout: la grande santé . . . , celle qu'il ne suffit pas d'avoir, celle qu'on acquiert, qu'il faut acquérir constamment, parce qu'on la sacrifie sans cesse, parce que sans cesse il faut la sacrifier!...

Alors, au bout de nos longs voyages, nous, argonautes de l'idéal, plus courageux qu'il n'est sage peut-être, souvent meurtris, trop souvent naufragés, mais mieux portants qu'on aimerait peut-être nous le permettre, dangereusement, toujours mieux portants, il nous semble qu'en récompense, nous nous trouvons en face d'une terre inexplorée dont nul oeil n'a jamais aperçu les limites, un au-delà de toutes les terres et de tous les recoins de l'idéal, un monde, si prodigue de beauté, d'inconnu, de problèmes, de frayeur et de divin que notre curiosité et notre avidité en sont ravies hors d'elles-mêmes, et que, ah! rien, rien plus ne saurait nous rassasier!

"Comment, sur de tels aperçus, comment, avec cette faim terrible de savoir, avec ces fringales de conscience, pourrions-nous bien nous satisfaire désormais de l'homme actuel? Nous le déplorons, mais c'est un fait inévitable: nous ne pouvons plus garder aisément notre sérieux en face de ses buts, de ses espoirs les plus dignes, nous ne pouvons même plus leur consacrer un regard. Nous poursuivons un idéal trop différent . . ." (*Le gai savoir*).

ÉDUCATION NATURELLE

Devenu adulte, l'être humain est le plus évolué de tous les habitants de la terre. Sa gestation a été longue et le cheminement de son apprentissage celui d'une jeunesse encore inachevée. La richesse et la variété de ses aptitudes nécessitent une longue maturation qui se poursuit culturellement durant toute sa vie. L'humain est acculé à l'observation et à l'expérimentation permanentes.

"Ce qui est important en toute chose, c'est le commencement", disait Goethe. Être père ou mère signifie beaucoup plus que le simple accomplissement d'une tâche. C'est un art. Le fait de mettre au monde des petits entraîne avec lui de solides responsabilités qui dépassent malheureusement l'entendement de la multitude actuelle. L'étude des conditions qui peuvent le mieux favoriser la reproduction et améliorer la population relève de l'eugé-

nisme. L'instinct sexuel doit pouvoir se manifester d'une façon saine et constructive.

Insistons sur l'influence des premiers jours de la vie. La qualité des relations du nourrisson avec sa mère est primordiale. Le lait maternel constitue avant tout une nourriture affective et exerce une influence considérable sur le développement psychologique du bébé. Téter au sein demande un effort qui aura des répercussions non seulement sur son caractère immédiat mais aussi au cours de son enfance, son adolescence et sa vie d'adulte.

Plus tard, le choix judicieux des aliments, qui doivent être de qualité supérieure et non chimifiés, décidera aussi de l'avenir. Tout en tenant compte de l'adaptation et des réactions du bébé, il faut considérer l'aliment en fonction de ce qu'il apporte aux forces vitales. Même chez l'adulte, un seul repas difficile à digérer entrave le travail intellectuel, artistique et créateur. Chez l'enfant, l'introduction trop tôt de la viande accélère le processus de vieillissement en imposant un effort considérable aux organes de la digestion. Les régimes modernes donnent apparemment de bons résultats mais c'est à longue échéance que se révèlent les conséquences néfastes.

On sait depuis l'antiquité que le développement de l'être humain se réalise par périodes de sept ans. De nos jours, la physiologie enseigne que le renouvellement complet de notre substance correspond à ce rythme. De la naissance à sept ans, l'enfant a besoin de la filiation naturelle que représente la famille traditionnelle. Même si certaines exigences modernes tendent à la réduire au minimum, toute situation visant à la valoriser doit être encouragée. Certes, une part de la filiation peut être assurée par l'école. Mais ce sont les quatorze années suivantes qui exigeront bien davantage sa médiation.

Le climat familial et scolaire, c'est-à-dire le potentiel d'accueil et de disponibilité des adultes, doit couronner toutes les activités. La tiédeur, la massification, la criminalité, la disparition des individus-références, qui sont des états de fait dans notre civilisation, doivent être évincées

par la franchise, la personnalisation, la mesure hiérarchique et l'agressivité nécessaire orientée vers le travail responsable. C'est par l'éducation que passent l'espoir de développer des hommes et des femmes dignes de ce titre et l'espérance de survie de notre espèce confrontée à ses dérèglements. C'est la raison pour laquelle le choix comme la formation des professeurs est si crucial.

L'efficience de l'école repose d'abord sur les fondements biologiques et spirituels. Des études sereines, édifiantes, progressives et différenciées permettent d'éviter la sécheresse résultant de l'intellectualisme et les errements d'une sociologie qui attend tout du savoir acquis. Dans ce même ordre d'idées, il faut reconnaître qu'il y a toujours eu des "surdoués", des "capables" et des "sages". Cette vérité élémentaire ne doit pas toutefois être obscurcie par des prétentions de faussaires. Mais si tel est le cas, les créateurs doivent pouvoir s'épanouir au mieux de leurs capacités. Notre richesse collective est faite à partir des meilleurs d'entre nous.

Il importe maintenant de souligner la phase des maladies d'enfance proprement dites. L'allopathie les considère comme des ennemis envahisseurs qu'il faut combattre à tout prix. Une autre école d'extrémistes et de puristes avance l'hypothèse que les enfants élevés à la manière "naturiste" ignorent la rougeole, les oreillons, la coqueluche, etc. Ces racontars n'ont évidemment aucun fondement scientifique et sont en dysharmonie avec la nature même dont ils se réclament. Car pour tous les enfants, ces problèmes de santé sont, si l'on peut dire, des nécessités. On les a surnommées, à juste raison, des "auxiliaires de la vie". Ils constituent ce qu'on appelle une "passée" de souffrances inéluctables de notre évolution vers l'état adulte. C'est à ce moment-là que l'enfant élimine tant bien que mal certaines tendances héréditaires qui ne conviennent pas à sa propre personnalité. Tout comme la croissance physique, intellectuelle, affective ou spirituelle s'accompagne toujours de "douleurs" qu'il ne faut pas essayer d'esquiver, car on ne peut le faire qu'aux dépens de la crois-

sance elle-même. Surveiller, contrôler, soulager, mais ne jamais chercher à interrompre brusquement ou à refouler le mal, telle doit être la ligne de conduite. Dans tout ce qui regarde les troubles de l'enfance, la Naturothérapie renferme une pédagogie toujours fondée sur le fonctionnement psychophysiologique spécifique à l'enfant, et non pas sur un mode de vie adulte.

La Naturothérapie enseigne que la santé ne peut se bâtir que par les matériaux qui procurent à l'être les composantes de sa personnalité biopsychique et qui le soustraient aux influences nocives. Nous avons tous besoin — la nature délicate de l'enfant en particulier — des facteurs suivants : eau potable, air pur, ensoleillement, repos et sommeil adéquats, jeu, loisirs et exercices rationnels, habitat convenable, collations et nourriture naturelles, alternance dynamique, émotion saine, équilibre relationnel, sélection et adaptation positives, discipline et, d'autre part, il nous faut exclure tous les poisons, vaccins, drogues, tabac, alcool, thé, café, cola, chocolat, bonbons et liqueurs industriels et tout autre excitant ou irritant. Somme toute, l'écologie de la santé, c'est tout cela qu'un jeune doit apprendre et qu'une fois adulte, il ne doit pas oublier.

L'ILLUSION DU BON SAUVAGE

Il existe au sein des populations un besoin de croire qu'une fontaine de Jouvence, un coin de paradis, un grand pouvoir guérisseur se trouve quelque part dans le monde. Nous voyons si souvent la maladie se manifester qu'il nous est difficile de penser qu'aucun remède universel ne peut guérir les maux de l'humanité. Plus une "médecine-miracle" est éloignée, moins elle est accessible, et plus la multitude est tentée de croire à son efficacité.

Par exemple, quiconque voit la décadence des nations occidentales a tendance à avoir une image mentale d'un peuple lointain — extra-terrestre peut-être — vivant sainement et possédant une intelligence supérieure. Et cependant, toute personne conséquente qui a vu un "Éden" sait

qu'il en est tout autrement, et nous racontera une histoire bien différente si elle n'y a pas laissé elle-même sa vie. Par snobisme, d'autres vont préférer ajouter foi aux enseignements d'un "Oriental" plutôt qu'aux conseils judicieux fondés sur des travaux éprouvés depuis longtemps dans leur propre milieu.

En son temps déjà, Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), n'avait pas échappé à l'illusion du Bon Sauvage, mythe selon lequel l'homme naît bon enfant et est naturellement porté à la coopération, le modèle de vertu étant le primitif — qu'il soit africain, amérindien ou océanien. Aujourd'hui, il est pour le moins bizarre de constater que cette thèse est encore soutenue dans nos Universités.

Hélas! il est bien évident que la nature humaine parfaite (la prétendue pureté originelle du primitif) est un rêve d'ex-hippie, d'éco-freak, de bien-pensant infantile ou d'anthropologue culturel de la catégorie des Margaret Mead. L'absence totale d'agressivité innée, d'obstacles à renverser et de problèmes de santé à résoudre est incompatible avec l'évolution même de la vie. Sans doute est-il réconfortant de croire à une existence merveilleuse, à un peuple qui ignore absolument la maladie ou à une sécurité complète dans un monde exempt de peines, mais cela restera toujours humainement une impossibilité.

La bonne Mère Nature est passablement dure. Elle ne donne pas à chacun la même énergie ni la même déficience. La douleur fait partie d'un processus normal. Que cela plaise ou non, la vie est un perpétuel conflit. Aucun système angélique ne peut remplacer le tribut qu'il faut payer aux lois de la santé. Les efforts sont méritoires. La vie n'est bonne qu'à ce prix.

**ORDRE
DES FACTEURS
DE SANTÉ**

Dans ce chapitre, je définirai en quelque sorte les vrais besoins humains. Ce sont les agents principaux de la naissance, du développement et du rétablissement de la vie saine.

Cette contribution personnelle s'est révélée capitale pour la continuité d'une édification de la science de la santé. Elle remonte à ma thèse intitulée: *Loi et Hiérarchie des Facteurs de santé*, divulguée en 1966. Sans avoir certes la prétention d'être complet, car le sujet est immense, qu'il me suffise d'évoquer les besoins essentiels présentés, tels des centres rayonnants, et envisagés en considérant l'univers de la personne humaine.

Il y a dans la nature et le cosmos une tendance formelle en faveur de l'ordre. Tout le monde peut le vérifier. Un ordre régit le mouvement des planètes. L'atome, infiniment petit, avec ses électrons en mouvement, est une merveille d'ordre. De même, dans un organisme vivant, il existe une tendance très nette en faveur de la santé, c'est-à-dire de l'ordre, de l'état normal.

Rappelons que les six facteurs de base d'une vie saine sont, par ordre d'importance: la Chaleur, l'Air, l'Eau, le Mouvement, le Repos et l'Alimentation. Cet ensemble vaut bien plus que l'addition de chacune de ses dimensions complexes. Il est la Vie. Chaque excès ou manque, chaque anarchie ou empoisonnement, dans l'un ou plusieurs de ces éléments inégaux, se répercute sur tous les autres. De même, chaque dimension bénéficie d'une amélioration dans l'un ou l'autre de ces six facteurs essentiels. C'est ainsi que ce pouvoir coopérant et coordonnant régit toute la merveilleuse bio-dynamique humaine (esprit, âme, corps).

CHALEUR

La première et la plus importante condition de toute vie est la chaleur, sous une forme ou sous une autre. La nature humaine, comme toutes les natures vivantes depuis le Soleil, constitue un merveilleux phénomène de chaleur. "Être en chaleur", expression populaire fort ancienne, traduit aussi bien l'émission que la transmission de la vie.

SOLEIL

Le corps céleste qui joue le rôle d'ordinateur entre notre galaxie et la Terre est le Soleil. C'est le principal générateur de la vie pour tout notre système planétaire. Le Soleil viendrait-il à disparaître, la Terre serait emportée dans l'espace. La lune serait invisible puisqu'elle ne réfléchirait plus la lumière solaire et la Terre serait sombre, glacée, dépourvue de toute vie humaine.

Cette énorme étoile tournoyant dans le ciel, à des milliers de kilomètres des Terriens, a des effets qui les touchent intimement. Nous voulons d'abord parler du processus appelé photosynthèse, terme qui signifie littéralement "action de mettre ensemble au moyen de la lumière". La vie des plantes et notamment des algues marines dépend de la photosynthèse. Grâce à ce processus, les plantes captent l'énergie de la lumière solaire et l'utilisent pour transformer l'acide carbonique en hydrates de carbone et en oxygène. Ainsi, nous devons à la photosynthèse non seulement notre nourriture, mais aussi l'oxygène sans lequel nous ne pouvons vivre.

Le Soleil a vraiment un effet incalculable sur la vie humaine. Les systèmes nerveux, sanguin et musculaire, le métabolisme et tous les processus vitaux, réagissent avec une grande sensibilité à l'activité solaire. Chez l'homme sain comme chez l'homme malade, on constate des variations périodiques de processus vitaux. Des relations intenses unissent l'être humain à l'astre du jour. En une vision saisissante, Frédéric Nietzsche disait: "Moi qui suis né sur la terre, j'éprouve les maladies du Soleil comme un

obscurcissement de moi-même et un déluge de ma propre âme.”

Voyons succinctement l'effet des rayons lumineux sur notre organisme. L'irradiation solaire stimule nos glandes endocrines, les plus importantes du corps humain. On sait généralement que les hormones sont produites par huit glandes endocrines: l'hypophyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales, le thymus, l'épiphyse, le pancréas (îlots de Langerhans) et les gonades ou glandes sexuelles (ovaires chez la femme, testicules chez l'homme). Ce que l'on sait moins, c'est que les hormones, grâce à l'énergie solaire, sont aussi sécrétées et gonflées par d'autres organes et tissus. L'hypothalamus, partie du cerveau, sécrète plusieurs hormones qui stimulent l'hypophyse et d'autres glandes endocrines. De plus, il influence une grande variété de processus métaboliques. Le corps fabrique ses propres analgésiques grâce au rôle des hormones cérébrales appelées endorphines. L'intestin grêle, le foie, la rate, les reins et surtout le placenta chez la femme enceinte, produisent aussi des hormones. Nous savons aujourd'hui que le corps entier est un complexe d'hormones unique chez tous les êtres vivants.

“Si l'oeil n'était pas solaire, disait Goethe, il ne pourrait pas apercevoir le Soleil.” Privé de lumière, le nouveau-né devient aveugle. L'organisme vivant est raccroché au courant de l'énergie lumineuse du Soleil comme la lampe électrique l'est au courant de la centrale d'électricité. En mangeant des plantes, nous mangeons de l'énergie solaire; en mangeant des animaux, nous mangeons de l'énergie solaire transformée. Seul peut être considéré comme aliment valable pour nous ce qui est resté vivant, ce qui n'a point ou peu perdu de sa qualité de corps vibrant, de son énergie ondulatoire et lumineuse. Les aliments dénaturés et chimifiés ne peuvent pas entretenir l'ordre biologique.

De même pour l'homme, il devient urgent d'utiliser avec sagesse ce merveilleux entrepôt d'énergie solaire concentrée (pétrole, charbon et gaz naturel) enfoui dans la terre depuis des milliers d'années. Grâce aux progrès de la

science, l'énergie non polluante que constitue la lumière solaire peut être domestiquée bien davantage qu'elle ne l'est actuellement. L'unique obstacle réel est le système financieriste. Or, les exigences économiques doivent être réduites obligatoirement en fonction des lois biologiques.

On connaît les guérisons rapides des sujets anémiés au moyen de cures de Soleil. L'utilisation rationnelle (sinon elle peut fatiguer ou vieillir) de l'énergie lumineuse favorise une bonne circulation sanguine, régularise le rythme cardiaque et le taux de cholestérol, apporte plus d'oxygène à l'organisme, a un heureux effet sur les reins, les intestins et la peau, ce qui favorise l'élimination des déchets. D'autre part, l'effet psychologique du Soleil est bien connu. Si nous avons froid, si nous sommes fatigués ou seuls, ne nous sentons-nous pas revivre quand le temps est ensoleillé?

Nos ancêtres célébraient les solstices d'été et d'hiver, et les équinoxes de printemps et d'automne, par de grandes fêtes dont l'élément central était le Soleil. Le sens de la fête s'inscrivait dans les rythmes saisonniers. Il est nécessaire pour la santé des individus comme des peuples que la tradition demeure vivante. Les saisons ont une signification particulière pour toutes les formes de vie.

Le Soleil n'est pas seulement une source de lumière, de beauté, de chaleur, de nourriture, de force et de santé, il est aussi le symbole des aspirations humaines et de l'Oeil primordial. Même les moins religieuses des personnes qui réfléchissent, croient au profond symbolisme de l'expression: "Sous l'oeil de Dieu". Parlant du soleil, Goethe s'exprimait ainsi: "... de tous les symboles, le plus grandiose à jamais". Le voyant descendre sous la mer, il ajoutait: "... même en son déclin, il demeure le même." Et l'historien Ernest Renan de conclure: "L'histoire du monde n'est que l'histoire du Soleil."

ENTHOUSIASME

Morosité ou "sinistrose", trop d'individus aujourd'hui se referment sur eux-mêmes, sur leurs déceptions ou leur

inquiétude du lendemain. D'un présent qui ne leur apporte aucune joie véritable, aucune vérité forte, comment sauraient-ils atteindre un avenir meilleur?

Comment alors trouver la joie de vivre, l'équilibre émotionnel, la chaleur unifiante, la force nerveuse et psychique? Une seule voie est certaine: le développement intégral de la personne (enracinement, identité, magnétisme) par l'obéissance aux lois de la vie. Posséder un idéal (i.e. avoir le "feu sacré") est une des règles essentielles.

Pour un individu comme pour un peuple, entretenir sa santé (individuelle et collective), c'est se donner un but qui le grandisse: un intérêt, une passion, une activité suffisante, un défi à relever, un objectif à atteindre, une cause dynamique qui donne un sens à sa vie. Et il est indispensable que chaque génération suivante se mette en quête de nouvelles valeurs.

Les réalités invisibles qui poussent l'être humain à accomplir des exploits mémorables forment l'enthousiasme (du grec "enthéos" — un dieu intérieur) que l'on a souvent assimilé à un feu intérieur. "Le royaume de Dieu est au-dedans de vous", enseignait Jésus-Christ. "L'homme porte en soi la divinité", s'écriait Schiller. C'est pourquoi l'examen de conscience qui nous fait pénétrer dans les profondeurs les plus difficilement scrutables de nous-mêmes, et la connaissance de notre être intime, sont le commencement de toute sagesse. Quelle que soit leur religion ou leur philosophie, tous les êtres pensants savent qu'ils ont peu de chance de s'améliorer ou de jouer un rôle social fécond, sans cette foi découlant du dieu intérieur. "L'homme est exactement aussi grand que la flamme qui brûle en lui", disait Bismarck.

Lorsque l'homme primitif maîtrisa le feu, l'humanité fit son premier pas vers les étoiles. L'homme moderne sait que l'exploitation, même rationnelle, des ressources naturelles, comporte certains risques et il n'y a pas lieu de s'en affliger. Mais il sait aussi que la technologie a progressé au point de réagir contre la pollution. Il faut orienter l'esprit prométhéen et non le juguler.

Bien qu'une masse de faits nous indique que nous sommes tous condamnés au monde gris du XXI^e siècle, il est permis de croire, pour ceux qui ont la foi créatrice, à un avenir lumineux. Apprendre aux individus le goût de la conquête et de la protection de la santé naturelle, ramener les âmes vers l'ordre ou le cours normal des choses, voilà deux maximes qui doivent guider tous ceux qui pensent comme nous.

INFLAMMATION

Chaque cellule de l'organisme renferme des milliers de gènes, facteurs déterminants de l'hérédité. L'ADN est l'élément-clé du gène. Toutes les cellules ne sont pas identiques. Au contraire, il en existe une variété étonnante. C'est la chaleur primordiale qui a engendré la multiplicité de cellules si différentes. Il est intéressant de noter que le sens de la chaleur comprend à la surface du corps neuf fois plus de cellules nerveuses destinées à ressentir le froid que le chaud.

La température normale moyenne du corps humain à travers le monde, sans égard à la race, au sexe, au climat, à la nourriture ou à l'occupation, est de 37 degrés. Toutefois, il convient de faire remarquer que cette température est relative. D'abord, elle varie d'une partie du corps à une autre. Quand l'organisme repose, le cerveau et le foie sont les organes les plus chauds. Ce dernier a une température supérieure à 40° tandis que celle du poumon se situe autour de 35,5°. Le rythme circadien, l'activité mentale et physique, différentes périodes de la vie comme la grossesse, la croissance, la menstruation, la ménopause, la maladie et d'autres conditions, contribuent aux variations de température du corps.

Sous divers aspects, l'ennemi numéro un du nourrisson n'est pas le manque de nourriture mais le froid. Quand on vieillit, le pôle chaud de notre organisme doit être respecté davantage car la vie cellulaire est moins intense, la régénération diminue de toute façon, le métabolisme ralentit, ce

qui favorise le durcissement et le ramollissement du corps, la sclérose, l'arthritisme, le dessèchement des tissus, un encrassement progressif des organes, un foie en perte de chaleur, une déperdition de la beauté, les rides, en somme un vieillissement prématuré, si l'on n'y prend garde. À ce chapitre, l'exercice est plus important qu'un régime alimentaire. Les muscles produisent beaucoup de chaleur pendant le conditionnement physique. De même, le fait d'être en forme mentalement et affectivement. Vieillir jeune est à ce prix.

Le corps humain est une unicité. Il est soumis au jeu d'énergies contraires: les forces de vie et de mort. Chez l'enfant, les énergies revitalisantes l'emportent beaucoup et il faut absolument que le milieu ambiant s'y prête aussi. Mais les énergies vieillissantes, logées au fond de la nature humaine, travaillent déjà à durcir et refroidir l'organisme. Par contre, ce qui lui permet de se réchauffer, se régénérer, se guérir et que l'on trouve très présent dans l'enfance, c'est la tendance à l'inflammation. Quand celle-ci s'emballe, elle provoque la fièvre.

Diverses causes peuvent déclencher la fièvre. Entre autres: les infections, les intoxications, les médicaments, les accidents, le stress, un fonctionnement cérébral défectueux, des substances ou des processus étrangers à l'organisme qui se règle alors à une température plus élevée pour faire face à la situation. Il ne faut donc pas essayer de l'empêcher. Cependant, il arrive quelquefois que la fièvre soit intense au point qu'il faille la modérer. Dans les meilleures conditions, le processus inflammatoire doit suivre son cours.

Le malade qui refuse de rester au lit quand il est grippé et fiévreux, est particulièrement susceptible de contracter une pneumonie. Il est toujours prudent de s'aliter dès que la fièvre apparaît. La plupart du temps, le repos et plusieurs verres d'eau citronnée suffisent pour ramener à la normale la température du corps. Souvent, quelques couvertures supplémentaires, la nuit, feront monter rapidement la chaleur à un niveau curatif et mettront fin au

rhume grâce à une transpiration salubre. Refuser de prendre ces simples précautions, c'est risquer des complications et à plus forte raison si l'on a l'habitude des aspirines. L'isolement, les tisanes, les cataplasmes d'argile au bas-ventre, les compresses froides sur le front, l'abstinence de toute nourriture et une bonne ambiance, ont aussi fait leurs preuves depuis longtemps.

Cette façon de faire est confirmée par la fièvre qui, provoquée dans un but thérapeutique, est utile dans le soin de certaines affections arthritiques, asthmatiques et nerveuses. On comprend dès lors l'emploi d'enveloppements chauds, de bains de vapeur pour les uns et de bains sauna pour les autres, de massages associés à quelques manipulations. On a constaté que mieux le corps réagit contre l'infection ou un dérèglement par la fièvre, plus la guérison est sûre et rapide.

NUTRITION SAINTE

C'est en employant le sang nourricier de la mère que, pendant la période embryonnaire, les forces de vie construisent les organes et le corps tout entier. C'est toujours par le sang circulant dans l'organisme qu'après la naissance, le corps se développe, se maintient en vie et se régénère sans cesse.

Nous prenons conscience de l'intégralité de notre être grâce au sang qui fournit la chaleur à tout notre corps. Mais si nous avons trop chaud, les minuscules capillaires situés près de la peau se dilatent, ce qui permet au sang de venir se rafraîchir à la surface. Par contre, par temps froid, le sang demeure plus profondément dans le corps pour lui conserver sa chaleur. Le sang contribue ainsi à la régulation thermique; simultanément et dans les meilleures conditions, il apporte aux cellules les éléments nutritifs provenant de la digestion.

Pour maintenir la chaleur de notre organisme, assurer ses fonctions internes (respiration, circulation, digestion, assimilation, élimination, transmutation, voire guérison), com-

penser la perte d'énergie due aux activités extérieures et assurer ce que l'on appelle le métabolisme basal (minimum vital de dépenses énergétiques à jeun et au repos), nous avons besoin de calories. On appelle ainsi les mesures qui permettent de déterminer la puissance de chaleur fournie par les aliments. Encore faut-il que, dans ce domaine comme dans tous les autres, la question de la qualité soit posée.

Il y a de bonnes calories, nutritionnelles, et de mauvaises calories, vides. Concernant la première catégorie, il suffit de faire un choix judicieux parmi les quatre groupes fondamentaux suivants: viande, poisson et oeufs, fruits et légumes frais, pain et céréales à grains entiers, lait et produits laitiers. Les principales sources de calories vides sont aussi, hélas! les trois piliers de l'industrie alimentaire moderne: le sucre, l'alcool et les graisses. Les vitamines, enzymes et sels minéraux indispensables à la vie en sont absents et, de plus, elles sont dépourvues des fibres qui jouent un rôle important dans l'élimination des détritiques et le bon fonctionnement intestinal.

Chaque jour, selon que nous sommes sédentaires ou travailleurs de force, nous "brûlons" entre 2000 et 6000 calories. (Cette dernière mesure s'applique aussi nécessairement pour l'habitant des régions arctiques). Néanmoins, ce qui importe, c'est que chacun apprenne à bien connaître ses réactions à telle ou telle qualité et quantité d'aliments et en tire les conclusions qui s'imposent.

La bonne nourriture est un symbole d'amour. Sa valeur psychologique est plus importante que sa valeur physiologique. Dans l'allaitement, rappelons que c'est la chaleur affective qui compte tout d'abord, tant pour la mère que pour l'enfant. Dans les problèmes d'impuissance et de frigidity, c'est la vision complète de la relation qui existe entre la sexualité et la fonction nutritive qui nous permet de les résoudre. Il ne faut jamais perdre le point de vue de la globalité de l'être.

Bien manger est une chose mais assimiler l'énergie alimentaire est une tout autre chose. Le bon fonctionne-

ment du pouvoir digestif est plus important que la nourriture ingérée. La valeur de la nourriture n'apparaît pleinement que dans ses rapports avec l'ordre des facteurs de santé: **Chaleur** (état d'esprit convenable, faim + appétit + interaction, voir à ne pas prendre froid, etc.); **Air** (respiration ample et harmonieuse, bonne adaptation aux extrêmes de température, air d'été et d'hiver spécialement, etc.); **Eau** (salivation suffisante, ingestion de plusieurs grands verres d'eau tous les jours, etc.); **Mouvement** (mastication complète, éducation physique, etc.); **Repos** (sécurité, sommeil adéquat, etc.); **Alimentation** (produits des méthodes d'agriculture biologique et d'élevage organique, etc.). C'est en tout cela que consiste la véritable nutrition.

AIR

AIR RESPIRABLE OU NON

L'hydrogène constitue la très grande partie des atomes de l'univers. Elle est la substance la plus apparentée à la chaleur. Pour sa part, l'oxygène est l'élément le plus abondant de l'écorce terrestre.

On a donné le nom de "biosphère" à cette zone de vie d'une épaisseur d'une vingtaine de kilomètres encerclant le globe. Elle est, par conséquent, bien mince. Et pourtant, 95 pour cent de toute vie terrestre se trouve dans une couche beaucoup moins épaisse puisqu'elle n'a qu'environ trois kilomètres. À l'intérieur de cette enveloppe circulent l'air et l'eau utilisés maintes et maintes fois par les organismes vivants.

L'air frais est formé d'un mélange de gaz. L'azote constitue 78 pour cent de l'air et l'oxygène 21 pour cent; le reste comprend des petites quantités d'orgon, d'acide carbonique, d'hélium, etc. Des processus remarquables assurent la stabilité de ce mélange. Dans trois mille parties d'air, par exemple, il n'y a qu'une partie de gaz carbonique (sous le rapport du volume). Humains et animaux respirent l'air, utilisent l'oxygène et rejettent du gaz carbonique. Les

plantes font le contraire. Elles absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène, maintenant ainsi l'équilibre gazeux de l'atmosphère.

La foudre qui traverse le ciel amorce une série de réactions qui permettent à l'azote de se combiner à l'oxygène pour former un composé qui, dissous par la pluie, est entraîné vers le sol. Les plantes absorbent cette substance nécessaire à leur croissance. Ces plantes servent de nourriture aux animaux ou bien elles meurent et se décomposent. L'action des bactéries sur les plantes en décomposition et les déchets animaux libèrent de l'azote dans l'atmosphère. Le cycle est alors complet.

Certains gaz libérés de façon naturelle peuvent être dangereux en quantités considérables, comme l'ozone sous l'influence de l'électricité, ce que l'on sent souvent après un orage. Le système d'auto-épuration de l'air les élimine toutefois, souvent en l'espace de quelques heures ou de quelques jours. La pluie et la neige en débarrassent l'atmosphère ou bien la végétation les absorbe, ou encore ils descendent lentement vers le sol.

Sous le rapport du poids, l'eau que nous buvons se compose de 90 pour cent d'oxygène. Approximativement, les deux tiers de notre corps sont constitués d'oxygène, ce qui confère à l'organisme une grande sensibilité.

Ce sont les globules rouges du sang qui apportent aux cellules l'oxygène indispensable à leur existence. Sans le moindre effort conscient, nous sommes constamment occupés à les fabriquer dans la moelle de nos os. Ces globules essentiels contiennent une substance renfermant du fer que l'on appelle "hémoglobine". Quand ils arrivent aux poumons, les globules rouges se déchargent du gaz carbonique et emportent une nouvelle provision d'oxygène.

Aujourd'hui, des millions d'habitants des grandes villes sont "sous-alimentés" en oxygène, surtout à cause de l'accroissement rapide du nombre d'automobiles. Selon une source d'information généralement admise, les véhicules de dix agglomérations urbaines seulement des États-Unis envoient dans l'atmosphère environ 25 millions de tonnes

d'oxyde de carbone par an. Ce gaz incolore, inodore et insipide est mortel. Si vous faisiez tourner le moteur de votre voiture dans un garage fermé, l'oxyde de carbone pénétrerait dans vos poumons et de là dans votre sang. Comme il rend l'hémoglobine incapable de fixer l'oxygène, vous mourriez d'asphyxie. La presse en a d'ailleurs rapporté quelques cas semblables. L'oxyde de carbone constitue environ 50 pour cent de la pollution atmosphérique.

L'atmosphère renferme généralement un peu de soufre provenant de l'embrun des mers et des gaz volcaniques. Les savants étatsuniens estiment toutefois que les entreprises industrielles et les foyers domestiques envoient dans l'atmosphère quelque 73 millions de tonnes d'oxydes de soufre par an. Quand l'air est humide, ces oxydes se transforment en gouttelettes d'acide sulfurique qui rongent le métal, la pierre, le marbre, qui augmentent l'acidité des lacs et des cours d'eau, et qui font beaucoup de tort aux poumons. Il n'est donc pas étonnant que la bronchite, l'asthme et les autres affections des voies respiratoires augmentent rapidement. Aux États-Unis, l'emphysème est la cause de mortalité à l'accroissement le plus rapide. Au cours des dix années écoulées, le nombre de décès à New York provoqués par cette affection a augmenté de 500 pour cent. Le comble, c'est que toute altération de cette mince couche protectrice que forme l'atmosphère nous expose directement et indirectement aux radiations solaires dangereuses (mutagènes, tératogènes et cancérigènes).

ANTITABAGISME

D'origine amérindienne, l'usage de fumer a pris des proportions calamiteuses. Et cependant, en dépit des dénonciations des organismes de santé et des associations de lutte contre le cancer, les altérations génétiques, les affections cardiaques et pulmonaires, malgré l'avalanche de preuves qui impliquent le tabagisme dans la mort de milliers de gens chaque année, la moitié de la population continue à ruiner directement sa santé tout en menaçant celle de l'autre moitié qui respire l'air qu'elle pollue.

Les conséquences sont d'autant plus tragiques qu'il est prouvé qu'un nouveau-né dont la mère fume pèse en moyenne 200 grammes de moins que les autres. Il s'agit ici de cerveau, de coeur, de foie, de reins et de poumons atrophiés. De toute façon, la femme est plus vulnérable au tabac ainsi qu'à l'alcool que l'homme.

Avant d'aller plus loin, il y aurait lieu de tirer leçon de quelques événements de l'histoire. En 1604, Jacques Ier d'Angleterre, dans sa "Réfutation du tabac", s'exprimait ainsi: "Dégoûtant à l'oeil, mauvais au cerveau, dangereux aux poumons . . . Que voilà une chose non seulement des plus vaines, mais aussi grand mépris pour les dons du Créateur, que la douceur du souffle de l'homme, un des bienfaits de Dieu, soit de volonté corrompue par cette puante fumée." Rien n'y fit. En 1633, le sultan Mourad IV décréta la peine capitale pour tous ceux qui fumeraient à Constantinople. Malgré la crainte de la peine de mort, l'usage du tabac continua à se répandre. En 1642, le pape Urbain VII lança une bulle condamnant cette plante. En dépit des arguments théologiques, l'habitude tabagique fit rage dans le clergé comme parmi les laïcs.

Il n'est pas de société qui, ayant adopté cette plante herbacée, n'ait fait ensuite des tentatives pour l'abandonner. Contrairement à ses deux premiers rapports sur "le tabac et la santé", le Collège Royal des Médecins de Grande-Bretagne intitula son troisième rapport "Le tabac ou la santé", et en donnait en 1971 la raison essentielle:

"L'usage du tabac répond à coup sûr à la définition de l'intoxication par la drogue: l'intoxication se produit lorsque des forces — psychologiques, biochimiques, sociales ou de conditionnement — entrent en jeu qui prédisposent à la poursuite de l'usage de cette drogue . . . La remarquable diffusion de l'usage du tabac à travers le monde, et la difficulté qu'éprouvent la plupart des fumeurs à s'en abstenir, laissent à penser que le besoin créé a une base pharmacologique."

Le docteur Robert Dupont, directeur de l'Institut américain contre la drogue, appela le tabac "la drogue sans

doute la plus dangereuse de notre civilisation", et il ajouta: "Les gens qui s'adonnent à la cigarette connaissent le même problème que ceux qui s'adonnent à l'héroïne, en ce sens que tous les jours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, ils ne parviennent pas à se dominer."

S'inspirant des courants spiritualistes et naturalistes, les naturothérapeutes ont toujours combattu l'habitude de fumer. Lors du 3e Congrès International de Médecine Naturelle qui s'est tenu à Montréal, les 14-15-16 septembre 1973, le chef de la délégation française, Jean Jurion, déclarait: "Vingt ans de naturothérapie nous ont conduit à une attitude intransigeante. Nous avons rencontré trop d'améliorations stoppées, trop de rechutes irréparables parce que le malade n'avait pas assez de souplesse, ni suffisamment de courage et de volonté pour cesser de fumer. Je refuse désormais de soigner tout individu qui ne se soumet pas d'abord à une cure de désintoxication tabagique."

C'est seulement en mai 1977 qu'un nouveau rôle médical a été proposé par Gilbert Blain, directeur du Département d'administration de la santé de l'Université de Montréal. Il se lit comme suit: "Un promoteur de la santé, c'est un médecin qui ne se contente pas de prescrire des sirops ou quelconque antibiotique au bronchitique chronique, gros fumeur, mais qui le persuade de modifier ses habitudes de vie et qui, fort de son expérience avec plusieurs patients comme celui-là, apporte son concours à des campagnes contre le tabac..." (LE MÉDECIN DU QUÉBEC, septembre 1977).

Comme les études faites sur le sujet démontrent que la plupart des fumeurs voudraient bien cesser, il ressort donc de ce qui précède que la "guerre à finir" contre le tabagisme doit inclure obligatoirement les facteurs suivants:

— Une réforme individuelle dès le début. Ne jamais fumer à jeun. Les sujets qui cessent de fumer en viennent à s'endormir plus vite et à dormir plus longtemps. D'autre part, les quelques kilos que certains peuvent éviter en continuant de fumer n'ont pas l'importance qu'on leur accorde généralement. Il est plus nuisible pour la santé de

fumer que d'être gras. "Ils se portent mieux ceux qui sont un peu gras", rappelait déjà Hippocrate.

— L'abolition totale de toute publicité sur le tabac dans le plus bref délai.

— L'interdiction de fumer dans tous les endroits publics, sans exception.

— Une dénonciation périodique des effets néfastes de la tabacomanie sur les plans héréditaire, psychosomatique, écologique, démographique et social.

— Un appui aux centres qui se spécialisent dans l'anti-tabagisme (il existe de nombreuses variétés de fumeurs et chacun a ses problèmes particuliers); dans les régions où de tels centres n'existent pas, en promouvoir la création.

— Enfin, un contrôle de l'habitude tabagique en l'incorporant à une loi efficace sur les 'drogues mortelles au même titre que le recours à celles-ci avait donné naissance au terme grec "pharmakia", lequel signifie "empoisonnement", et à "morticole" (lat. mors, mort; colere, cultiver) qui désigne celui qui l'utilise pour se créer une clientèle.

La fin du tabagisme doit absolument passer par là.

MAÎTRISE RESPIRATOIRE

Sous ce thème, je dégage les principes et les règles générales de la respiration ample et harmonieuse.

1. L'être humain ne peut vivre que quelques secondes sans chaleur primordiale et quelques minutes sans oxygène.

2. La fonction la plus importante de la respiration consiste à emmagasiner le "souffle atmosphérique" ou "fluide vital" dans les sept plexus solaires. Le deuxième rôle a pour but d'animer les rythmes circulatoire, cardiaque et pulmonaire. Dans un cas comme dans l'autre, une respiration refoulée et un oxygène souillé privent le sujet d'une part de ses éléments primordiaux.

3. Aspir et expir correspondent aux vibrations cosmiques. Laissons ici la parole à Théodore Schwenk, hydrodynamicien: "Chez l'homme, des lois cosmiques commandent au rythme de la respiration, à la pulsation du coeur et

à la circulation du sang. Par les 18 respirations qu'il accomplit, en moyenne, à la minute, — soit 25,920 par jour, — l'homme est relié au soleil, dont le point équinoxial met 25,920 années à parcourir le Zodiaque. Par ailleurs, la respiration de l'homme est au battement de son coeur dans un rapport de 1 à 4, car 18 respirations se font dans le même temps que 72 battements du coeur. Cette relation numérique ne paraît pas être due au hasard : on la retrouve dans la nature, en dehors de l'homme. Les vitesses de propagation des vibrations sonores sont quatre fois plus grandes dans l'eau que dans l'air, et cette proportion est particulièrement exacte en ce qui concerne l'eau de mer, dont les propriétés ont été si souvent rapprochées de celles du sang humain. Il existe donc un chemin qui part des rythmes macrocosmiques, passe par la respiration aérienne de l'homme et aboutit aux pulsations de son sang, en sorte que l'être humain vit entièrement selon les rythmes de l'univers." (Le chaos sensible).

4. Une peau privée de nourriture lumineuse et du massage du vent s'atrophie. C'est le bord de mer qui se prête le mieux à l'exposition aérée et saline. Chaque personne devrait au moins une quinzaine par année effectuer un retour nourricier à la mer natale. C'est pendant son passage dans les capillaires que le sang apporte l'oxygène et se charge du sous-produit, le gaz carbonique, qui est amené aux poumons puis rejeté. Une meilleure circulation sanguine favorise davantage les recharges nerveuses et les échanges glandulaires.

5. Respirer le plus naturellement du monde s'effectue en mouvements et lorsque les rythmes physiologiques l'exigent. La respiration est nasale. Par la bouche, elle sert de complément pour une activité intensive. Le meilleur moyen de bien respirer sera donc de marcher, courir, ramer, sauter, nager, escalader, skier de fond, pratiquer des jeux, exécuter des travaux de plein air ou se conditionner musculairement, chercher des occasions pour "rire de bon coeur" comme le veut l'expression populaire et préparer une nuit reposante par un train de vie équilibré.

6. Il ne faut pas oublier que par ses effets sur les muscles respiratoires et en particulier le diaphragme, sur les organes de résonance, les cordes vocales et la cage thoracique, le chant demeure l'une des meilleures cultures respiratoires.

7. En toute saison, plusieurs habitants des villes recherchent la détente dans la nature où les sons sont doux et les mouvements légers. On y apprécie surtout l'air pur. De plus en plus de gens considèrent une promenade dans un parc, en forêt ou à la montagne, comme leur office dominical. A l'instar des mystiques d'autrefois, ils prétendent se trouver plus proches de Dieu que n'importe où ailleurs.

8. On doit dormir normalement les fenêtres entrouvertes, même l'hiver. Veiller à ce que l'air de la chambre ne soit pas vicié par des fleurs, des animaux, des produits domestiques, des émanations d'un chauffage défectueux, etc.

9. Il convient de se vêtir selon le degré de température qu'il fait. Mais là comme ailleurs, c'est une question de jugement. Les draps et couvertures doivent être légers et chauds. Vous n'aurez pas chaud par temps froid si vos vêtements sont trop serrés. Au lieu d'un seul sous-vêtement lourd et laineux, mieux vaut porter des tissus légers faits d'un mélange de coton et de laine. Les pieds ne doivent pas être malmenés par le port de bas synthétiques, de chaussettes en nylon ou de souliers en matière plastique. Dès qu'on le peut, on doit se mettre pieds nus sur le sol, l'herbe, la rosée du matin.

10. En parlant de nudité, soulignons que la peau respire aussi. Recouvert d'une peinture étanche, l'organisme s'asphyxie. Le nudisme personnel ou communautaire est un des nombreux aspects de la vie naturelle. Quiconque se soucie de sa santé doit réserver une place importante à la nudité et au bain d'air. Hygiène aussi bien mentale que physique. Marcher sous la pluie, peu vêtu, se rouler dans la neige, en tenue de sauna, sont une source de joie et de santé pour quelques-uns, y compris l'auteur de ces lignes.

L'air froid est plus tonique que l'air chaud dans le sens qu'il engendre une chaleur revigorante par réaction.

11. Toute activité intellectuelle ou manuelle qui exige de la précision conduit à retenir la respiration. Cette insuffisance doit être compensée par la respiration contrôlée. Une excellente technique, aussi simple que facile à exécuter, consiste **dans un premier temps**, que l'on soit debout, couché ou assis, à inspirer doucement par le nez, sans bouger les côtes et en gonflant le ventre au maximum. **Dans un deuxième temps**, toujours en inspirant lentement par le nez, soulever la partie médiane de la poitrine sans rentrer l'abdomen. **Dans un troisième temps**, faire passer l'air dans la partie supérieure de la poitrine en continuant à inspirer par le nez pour soulever la poitrine au maximum (s'y efforcer à la fin en inspirant un air complémentaire par la bouche), dégager lentement les épaules tout en abaissant le ventre. **Dans un quatrième temps**, expirer par le nez en faisant un effort à la fin de l'expiration pour chasser complètement l'air vicié. La respiration est d'autant plus efficace que l'expiration vide mieux les poumons, favorisant de la sorte la circulation rouge artérielle.

Prendre note que l'inspir et l'expir doivent s'effectuer sans point d'arrêt. Il faut arriver par l'entraînement quotidien (matin, midi et soir) à apprendre à respirer complètement, sans efforts excessifs.

Il va de soi qu'il faut se donner le temps nécessaire et qu'aucun vêtement ne doit entraver l'expansion du thorax et de l'abdomen. Débrancher le téléphone, se tenir à l'écart du bruit et des odeurs dérangeantes. Par temps chaud, il faut toujours choisir l'air ventilé plutôt que l'air conditionné.

12. À titre préparatoire (une respiration consciente pour bien débiter la journée, par exemple), thérapeutique (gymnastique corrective, rééducation pulmo-aortique) ou mode de vie (hatha yoga, culturisme, activités sportives), on pourra aussi exécuter des exercices de maîtrise respiratoire, modulés, avec ou sans obstacles, de mille et une façons.

EAU

L'EAU VIVANTE

L'eau demeure le troisième facteur indispensable à la vie. Primordiale dans la constitution chimique de tous les êtres vivants, l'eau constitue environ 70 pour cent de la surface terrestre. Pour sa part, le corps humain est formé de deux tiers et davantage d'eau. Plus des trois quarts de son cerveau et de ses muscles sont constitués de ce merveilleux liquide. Il est intéressant de noter que si nous recherchons la teneur en eau de l'être humain durant son évolution, nous trouvons que le fœtus possède 98% d'eau au commencement de la gestation, que le nouveau-né n'en possède plus que 80 et que le vieillard n'en conserve que 60. Le corps de l'homme contient 10 pour cent plus d'eau que celui de la femme.

Depuis ses origines, la vie se développe et se renouvelle grâce à la mer. La flore marine et particulièrement les diatomées qui font partie du plancton produisent jusqu'à 70 pour cent de l'oxygène de l'atmosphère terrestre. Une mer intérieure vit toujours en chacun de nous, ainsi que l'avait pressenti Paracelse. Ce n'est pas sans raison que l'on compare souvent le sang à la vie même des créatures. Il se compose d'eau dans une proportion de 80 pour cent. Les propriétés osmotiques, équilibrantes et électromagnétiques des humeurs dépendent d'abord de celles de l'eau.

Les vertus uniques de l'eau font qu'elle est le constituant fondamental de ce liquide sacré qu'a toujours représenté le sang. Par exemple, de tous les liquides, l'eau est celui qui dissout le plus grand nombre de substances. Elle a aussi la capacité de pouvoir passer à travers les parois des cellules, apportant avec elle les éléments nécessaires à la vie. En outre, c'est en elle qu'ont lieu les réactions biochimiques à l'intérieur des cellules. Ce sont ces réactions qui "brûlent" la nourriture absorbée, produisant ainsi de la chaleur, un peu comme le moteur d'une automobile brûle du carburant.

Rappelons que la température normale moyenne du corps humain à travers le monde est relativement de 37 degrés. Mais qu'est-ce qui maintient cette température? L'eau. Comme elle circule rapidement dans le sang, l'eau entraîne la chaleur excessive vers la peau pour qu'elle se dégage. Toutefois, malgré ce système remarquable, le corps ne se débarrasse généralement pas assez vite de la chaleur qu'il produit. C'est alors qu'entre en jeu une autre vertu de l'eau: l'évaporation.

Chaque jour, sans que nous nous en rendions compte, environ un litre d'eau s'évapore de notre corps à travers la peau et par la respiration. L'excès de chaleur est ainsi régulièrement éliminé. De plus, quand il fait très chaud ou après un effort physique, nos glandes sudoripares libèrent davantage d'eau, jusqu'à plusieurs litres dans une seule journée. La transpiration élimine de cette façon beaucoup de chaleur ainsi que de sueur dont la composition se rapproche de l'urine.

Puisque l'eau est si fondamentale à la vie, nous devons veiller à ce que notre corps en reçoive assez. Un adulte dans la force de l'âge et ayant suffisamment de réserves peut vivre deux et même trois mois sans manger, mais il ne peut rester plus d'une semaine sans boire. Nous avons soif dès qu'il manque quelques gouttes d'eau à notre organisme. Si l'on en perd 1 ou 2 pour cent, on risque déjà d'être mal en point. Une perte de 5 pour cent provoque la contraction de la peau, le dessèchement de la bouche et de la langue ainsi que des hallucinations. Une perte de 15 à 20 pour cent cause généralement la mort.

Le corps élimine continuellement de l'eau. Au litre près qu'il perd quotidiennement au niveau de la peau et par la respiration, il faut ajouter un litre et demi ou davantage qui passe par les reins et les intestins. Les pertes dues à la transpiration et même aux larmes viennent s'ajouter aux deux ou trois litres qu'il faut remplacer chaque jour. Est-ce à dire qu'il faille boire tous les jours trois litres de liquide potable pour maintenir la quantité d'eau nécessaire? Peut-être, si l'on transpire abondamment. Les besoins quoti-

diens varient considérablement selon le métabolisme de chacun (les cellules, par exemple, fabriquent elles-mêmes plus ou moins d'eau en utilisant de l'oxygène), le mode alimentaire (la nourriture et spécialement les fruits et légumes frais contiennent beaucoup d'eau) et le comportement (l'individu peu actif a moins besoin de liquide). S'il est vrai qu'une personne qui mange des aliments salés doit nécessairement boire davantage, il est faux de prétendre que nous devons toujours nous fier uniquement à notre soif. Dans certains cas, il faut se régler à boire quatre, six ou huit verres d'eau par jour.

Toutefois, nous savons tous aujourd'hui que l'approvisionnement en eau potable n'est pas une mince affaire. Une eau douce, même propre, ne peut être qualifiée de "pure", chimiquement parlant. Elle renferme toujours des gaz, des minéraux et un minimum d'impuretés. Les eaux souterraines que l'on puise à une source sont généralement propres à la consommation parce qu'elles sont filtrées et purifiées en passant à travers les différentes couches du sol et notamment à travers les roches poreuses. Les eaux courantes de surface ont aussi une capacité d'auto-épuration. Au fur et à mesure qu'elle coule, l'eau désagrège les résidus solides qu'elle reçoit, puis elle les dissout au point qu'ils deviennent inoffensifs. Les particules les plus lourdes se déposent au fond. Le vent et les remous favorisent l'aération de l'eau courante, ce qui lui permet d'éliminer les gaz résiduels non désirés et d'absorber de l'oxygène.

L'oxygène est indispensable à la "digestion" des eaux courantes et stagnantes, car il peut oxyder ou "brûler" directement les déchets, afin de les neutraliser. Mais bien souvent, il rend aussi possible la vie d'innombrables bactéries qui décomposent les déchets, afin de les rendre non nuisibles. Ensuite, des micro-organismes détruisent les bactéries, ce qui purifie davantage l'eau. La lumière du soleil pénètre alors plus facilement dans l'eau et favorise la croissance d'algues vertes. Celles-ci détruisent à leur tour les éléments chimiques contaminés et produisent de l'oxygène. De minuscules créatures se nourrissent de ces algues, ache-

vant ainsi le cycle de la "digestion". C'est de cette façon que les eaux fraîches se régénèrent elles-mêmes au fil du temps.

Mais, comme pour tout organisme vivant, ce merveilleux système peut souffrir d'indigestion et d'intoxication. De trop fortes doses de déchets organiques font proliférer les algues et d'autres petites plantes aquatiques à tel point que la lumière n'arrive plus à pénétrer dans l'eau. Les algues se trouvant aux niveaux plus profonds meurent et l'abondance de matières en décomposition absorbe ce qui reste d'oxygène. Les poissons deviennent malades et meurent à leur tour. Le lac ou la rivière finit par mourir aussi.

Pire encore, les eaux d'infiltration qui viennent des terres cultivées renferment des résidus d'engrais chimiques et de pesticides. De plus, les pluies acides et les eaux résiduaires industrielles qui sont déversées dans les sources d'eau fraîche, étouffent celles-ci par de grosses quantités d'éléments chimiques de toutes sortes, trop lourdes pour la capacité naturelle d'auto-épuration de l'eau.

Cette pollution massive est telle que même les systèmes de traitement des eaux usées des villes ne peuvent en venir à bout. Divers constituants chimiques arrivent jusqu'au robinet des habitations. Des millions d'individus sont constamment malades à cause de l'eau qu'ils boivent. Comble de l'ironie, des citoyens ont même médicamenté leur eau de consommation au moyen du fluor. D'autres, par contre, plus sensibilisés au problème général de la pollution, se procurent de l'eau de source dont l'équilibre minéral la rend sanitaire. Au Canada, par exemple, ce sont les Québécois qui sont les plus grands consommateurs de cette eau potable.

La plupart des fleuves et des lacs finissent par déverser leurs eaux dans la mer. On serait peut-être tenté de croire qu'ici nous avons enfin une réserve d'eau bien trop vaste pour être sérieusement menacée. En réalité cependant, les mers de notre planète sont en train de mourir. Le célèbre commandant Cousteau estime pour sa part que 40 pour cent de la vie des océans a déjà été détruite.

Environ 90 pour cent des poissons de mer vivent dans les eaux côtières. Or, ce sont justement ces eaux qui sont les plus polluées en raison des fleuves égouts (certains d'entre eux contiennent des résidus de mercure), des marées noires et du nettoyage en mer des cuves à mazout. Un grand nombre de ces produits ont besoin de plusieurs années pour perdre leur activité. De petits organismes marins les absorbent. Les grands poissons mangent les petits qui se sont nourris de ces organismes contaminés. Finalement, les oiseaux mangent les poissons. Les déchets insolubles s'accumulent dans chaque maillon de la chaîne alimentaire. Il en résulte que de nombreuses espèces, particulièrement d'oiseaux, sont en voie de disparition. Voici quelque trente ans que cette contamination perdure de l'Arctique à l'Antarctique.

Dans un monde où l'eau de pluie est devenue inquiétante et où un simple verre d'eau peut faire toute la différence entre ce qui mène à la maladie et ce qui conduit à la santé, nous savons que la vie saine ne tient plus qu'à un fil. Il devient urgent d'établir une nouvelle échelle de valeurs humaines.

L'eau vivante (oxygénée, tourbillonnante, ventilée, électrotonique, pulvérisée, adoucissante) se prête à de nombreux modes d'applications efficaces tant hygiéniques qu'esthétiques et thérapeutiques. Elle forme avec la dimension Mouvement le pôle stimulateur par excellence. C'est ce que nous verrons plus loin.

MOUVEMENT

LA SPIRALE DE LA VIE

Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) qui éclaire d'une vive lumière notre conception du Mouvement l'a magnifiquement perçue dans son

HYMNE À LA NATURE

La nature, nous sommes entourés d'elle
et par elle encerclés,
incapables d'en sortir
incapables d'y entrer plus avant.
Bon gré mal gré, elle nous entraîne
dans le cercle de sa danse et s'y livre avec nous
jusqu'à ce que nous tombions épuisés de ses bras.
Elle crée sans fin de nouvelles formes;
celle-ci n'avait encore jamais été,
celle-là ne reviendra pas deux fois —
tout est neuf
et cependant toujours le même . . .

. . . C'est l'artiste unique: du plus simple
elle tire le plus contrasté,
la finition parfaite sans trace d'effort
la plus grande précision
mais toujours flexible.

À chacune de ses oeuvres sa personnalité,
À chacun de ses phénomènes sa conception particulière,
pourtant tout ne fait qu'un . . .

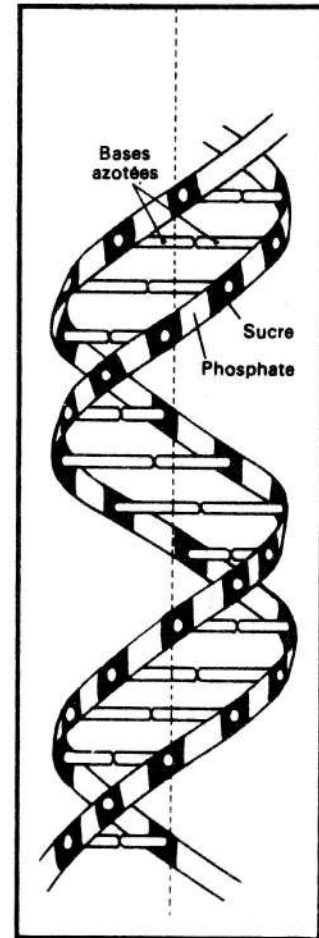
. . . En elle est une vie sans fin,
devenir, mouvement éternel;
cependant elle n'avance pas.
Éternellement, elle se métamorphose,
en elle aucun arrêt.
Son pas est mesuré, ses exceptions sont rares,
ses lois immuables . . .

. . . La vie est sa plus belle invention, la mort
un artifice pour que la vie abonde.

Maintenant, l'image la plus adéquate de l'Éternel Retour,
c'est dans le tracé symbolique de l'aigle et du serpent de
Nietzsche qu'on la trouve: "Tout va, tout revient, la roue
de l'existence tourne éternellement. Tout meurt, tout
refleurit, le cycle de l'existence se poursuit éternellement.
Tout se brise, tout est à nouveau assemblé; éternellement

se bâtit la même maison de l'Être. Tout se sépare, tout se salue de nouveau; l'anneau de l'Être demeure éternellement fidèle à lui-même. À chaque instant commence l'existence; autour de chaque "ici" gravite la sphère "là-bas". Le centre est partout. Courbe est le sentier de l'Éternité."

La courbe la plus majestueuse est celle de la spirale. La tendance à la spirale que l'on observe chez les plantes résulte de l'influence des étoiles. Notre propre galaxie, la Voie Lactée, est une immense spirale. Le code génétique, signature personnelle de chaque individu sur la vie, est une échelle spiralée. On peut dire sans se tromper qu'à partir de l'être infiniment petit jusqu'à l'immensité de l'univers, l'organisation des mondes se développe en spirale. C'est la forme qui se prête le mieux à la croissance. Oeuvre d'une force supraterrrestre apparentée à celle de la vie fécondante, la spirale nous permet d'entrevoir comment la genèse spécifique de chaque organisme vivant est déjà préfigurée. La nature humaine vit selon les rythmes de l'univers et suit les mêmes lois qui régissent les rythmes macrocosmiques.



Des taches solaires au magnétisme terrestre, des mouvements lunaires aux activités des marées, de la dérive des continents aux explosions volcaniques, du vent du nord à la sève ascendante, de la circulation sanguine à l'évolution du fœtus, tous ces phénomènes font dire au Mouvement qu'il est aussi la vie, tel un arc-en-ciel avec ses longueurs d'ondes inégales. L'être humain est en effet placé dans une sorte de position centrale entre ce que veulent de lui les énergies du cosmos et les forces terrestres.

L'élément vital qui joue le rôle de médiateur entre le cosmos et la terre est l'eau qui constitue la majeure partie

du liquide interne du corps. Dans la minuscule goutte de liquide qui naît de l'union du germe mâle et du germe femelle, dans l'oeuf fécondé, est déjà contenu tout entier le rythme de la vie nouvelle. L'oeil lui-même se déploie comme une image étoilée d'une goutte d'eau. Lorsque l'eau entre en mouvement, qu'elle jaillisse ou qu'elle s'insinue, elle tend à reproduire la spirale. Quand la mer se retire, elle laisse sur le sable les empreintes ondulées de son mouvement.

De même la pulpe de nos doigts porte ces signes vivants, génétiques, spiralés, jamais uniformes, toujours différents, et les stries servent à nous identifier — car il n'y a pas deux empreintes digitales pareilles. La fréquence des trois grands types de formes (les arcs, les boucles et les tourbillons) varie encore selon le sexe et la race. Il y a plus d'arcs et moins de tourbillons chez les femmes que chez les hommes. Pour les hommes, la plus haute fréquence des tourbillons se rencontre chez les Jaunes. Les Noirs diffèrent par un plus grand nombre d'arcs, tandis que les Blancs ont un pourcentage en boucles plus élevé que celui des deux autres races.

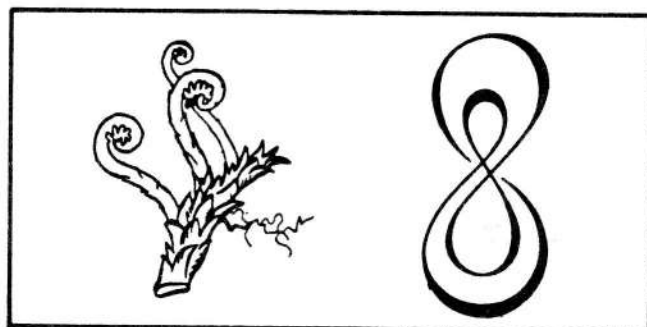
Les empreintes de notre individualité se retrouvent aussi dans le dessin général de l'oreille externe laquelle est formée de plusieurs courbes. On sait que les sillons, les saillies et les fossettes du pavillon nous aident à déterminer de quelle direction vient le son que nous entendons et même la distance approximative de la source de ce son. L'énergie qui a créé l'oreille externe aboutit à ce qui constitue son chef-d'oeuvre, la formation du limaçon, qui seul possède la fonction auditive. Il contient un grand nombre de fils très fins, tendus comme des cordes de harpe et rangés à la manière d'un escalier en spirale. Chaque fibre est en quelque sorte accordée pour correspondre à une fréquence particulière, à une hauteur bien déterminée, des vibrations aériennes.

C'est toujours grâce au sens vivant de la courbe que l'organe de la vue n'est pas seulement, comme nous l'apprend la science matérialiste, un appareil photographique d'un

genre supérieur. La pupille de l'oeil, par exemple, ne se dilate pas et ne se contracte pas uniquement selon le niveau de l'intensité lumineuse. Elle est aussi en corrélation directe avec nos motivations profondes. Nous découvrons que l'oeil recèle quelque chose des secrets les plus intimes de la nature humaine et qu'on peut, d'après les signes qui se produisent sur lui, être informé sur l'état psychosomatique de chaque individu. "L'oeil est le miroir de l'âme" dit un adage. Mystérieuse correspondance, en effet, entre le corps et l'esprit, qui fut perçue de tout temps.

Entre le blanc de l'oeil et le noir de la pupille se situe l'iris coloré. Cette tripartition présente des aspects momentanés et permanents. Évidemment, on ne peut pas tout voir dans l'oeil. Toutefois, comme dans l'examen de la peau, des mains, des ongles, voire de l'écriture, celui de l'oeil permet de connaître des données sur le tempérament et la condition de santé. De même que les modifications de la muqueuse et la couleur de la langue sont significatives, ces symptômes ne sont pas suffisants pour établir un bilan complet. L'état de la langue, comme celui de l'oeil, peut être l'indice de certains désordres dans l'organisme et il incite le naturothérapeute à faire un examen majeur.

L'être humain, image du macrocosme, est en quelque sorte commandé par la lemniscate, forme harmonieuse par excellence, double 0 ou chiffre 8. On en trouve un bel exemple dans la tripartition humaine. Situé entre le pôle neuro-sensoriel et celui du moteur-digestif, l'organisme rythmique unit ces deux tendances, les fait entrer l'une dans l'autre pour que la forme reste vivante. De la pénétration de ces deux forces, naît la lemniscate, dans laquelle apparaît l'équilibre vertical de l'être humain.



BIOTYPOLOGIE

En plus des tests qui peuvent être établis à partir des lignes précédentes, le naturothérapeute, lorsqu'on le consulte pour la première fois, pose au sujet des questions sur sa vie quotidienne. Il trouve aussi très important de considérer sa morphologie, c'est-à-dire le mouvement qui a pris forme dans sa nature physique, instrument de sa nature psychique. Pour ce faire, plusieurs systèmes sont à sa disposition et chaque praticien peut y ajouter le fruit de ses propres observations. Les deux typologies que l'auteur utilise fréquemment sont celles d'Hippocrate et de Vannier.⁽¹⁾ Une remarque cependant s'impose: le type "pur" n'existe pas. Chaque individu possède à des degrés divers, si minimes soient-ils, des caractéristiques de chaque type.

L'HOMME-COEUR (bilieux)

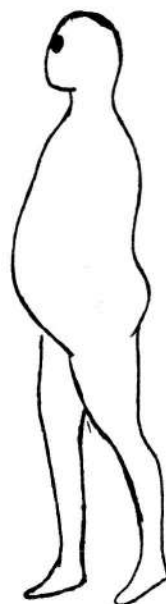
Organisme-feu: musculaire — volontaire — visage carré ou rectangulaire — teint jaune ou basané ou mat — yeux enfoncés dans l'orbite — front large — menton fort — mâchoire puissante — expression sévère — ossature imposante — membres longs et musclés — épaules larges. **Qualité dominante:** action. **Défauts:** impulsivité, impatience, violence. **Écriture:** ferme, pointue. **Maladies (predispositions):** infarctus du myocarde, angine de poitrine, trouble du rythme cardiaque, paranoïa, névrose et psychose.



(1) La typologie et ses applications thérapeutiques, DOIN 1976.

L'HOMME-FOIE (sanguin)

Organisme-eau: respiratoire — visage rond ou carré — teint rose ou coloré — expression de bien-être — yeux rieurs — lèvres larges — bras courts — bon ventre. **Qualité dominante:** débrouillardise. **Défauts:** superficiel, excès de table, de boisson, de travail. **Écriture:** mouvementée, inclinée. **Maladies (predispositions):** intoxication progressive, lithiase biliaire, troubles digestifs et circulatoires, dépression.



L'HOMME-REINS (nerveux)

Organisme-air: cérébral — visage triangulaire — teint pâle — nez long à la pointe abaissée — cou long — expression triste ou mobile — maigre et svelte — épaules et thorax étroits. **Qualité dominante:** intellectuel. **Défauts:** instabilité, pessimisme, extrémisme. **Écriture:** irrégulière. **Maladies (predispositions):** albuminurie, dérangements intestinaux, oedèmes, trouble de l'élimination, lithiase rénale, schizophrénie.

L'HOMME-POUMONS (lymphatique)

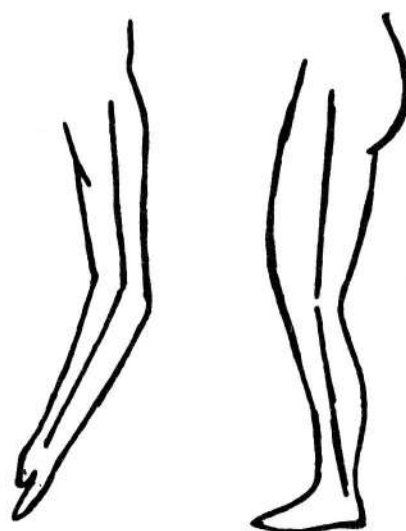
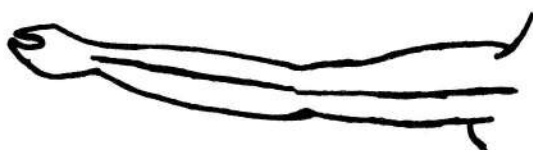
Organisme-terre: digestif — visage large au double menton — teint blanc — bajoues — lèvres épaisses — expression de calme — membres épais — gros ventre. **Qualité dominante:** conservateur. **Défauts:** réaction lente, gros mangeur, craintif. **Écriture:** arrondie, droite. **Maladies (predispositions):** asthme, tuberculose, grippe, bronchite, pneumonie, constipation, psychose mélancolique.



LE CARBONIQUE

Être solaire très lumineux. Statique rigide et droite — avant-bras projeté en avant et, dans la position horizontale, remonte par rapport au bras — cuisse et jambe ne sont pas dans une rectitude parfaite — les dents blanches se joignent exactement. Les jambes sont apparemment contractées. Les genoux se portent en avant. Démarche régulière — gestes sobres, nets, précis. Travail et compréhension lents mais réguliers. Bon pour les sports de fond et d'endurance, moins pour ceux à détente brusques et d'extrême rapidité. Sait se discipliner — opiniâtre, méthodique, dévoué — sens des responsabilités. Parle peu — franchise brutale — sent mais n'exprime pas. Bonne défense organique — élimine bien. Son grand problème de santé est l'auto-intoxication progressive qui aboutit à ce que l'on appelle l'arthritisme.

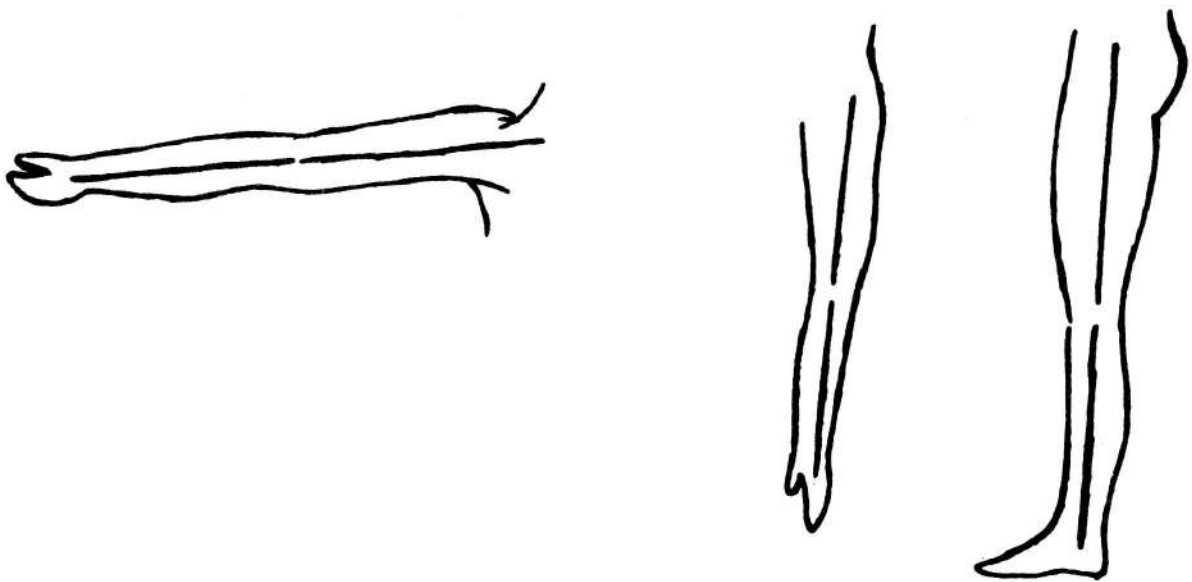
CARBONIQUE



LE PHOSPHORIQUE

Être moyennement lumineux. Statique expressive et variable — avant-bras dans le prolongement du bras — les dents jaunes se joignent parfaitement, mais voûte palatine ogivale. Les jambes sont en rectitude. Démarche souple et élégante — gestes gracieux et expressifs. Dans le sport, ne peut soutenir l'effort et manque d'endurance. Intuitif — imagination dominante — réalise mal. L'ordre est une contrainte. Affectif — sentimental — recherche de la perfection. Mauvaise défense organique — élimine mal. Ses problèmes de santé sont lents, progressifs, fonctionnels. Ils s'attaquent au foie, aux poumons, à l'abdomen.

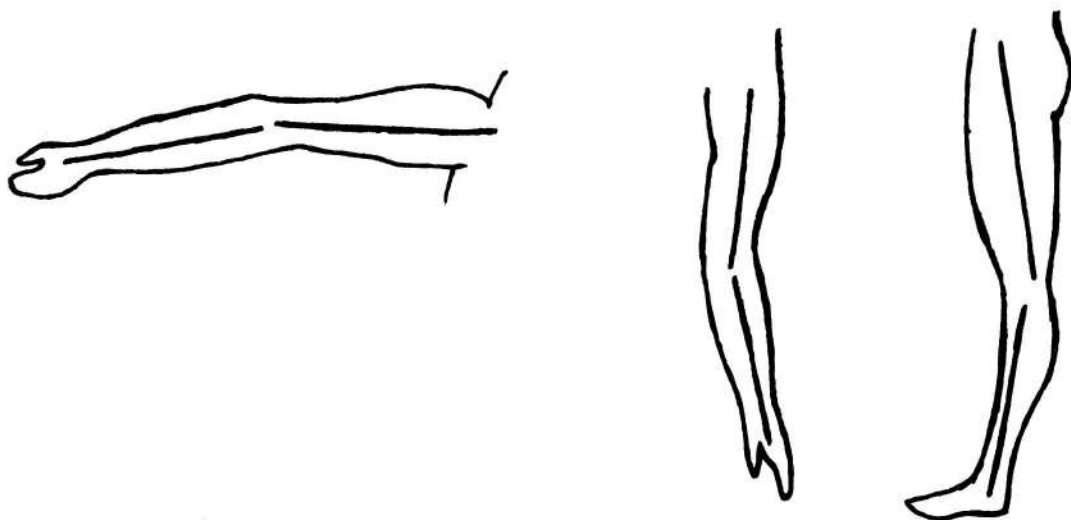
PHOSPHORIQUE



LE FLUORIQUE

Être passablement lumineux. Statique instable et flexible — avant-bras dans le prolongement du bras et retombe — cuisse et jambe ne sont pas en rectitude et la jambe se porte en avant — mâchoire supérieure fait saillie sur la mâchoire inférieure. Dents grises. Les jambes ne sont pas en rectitude. Les genoux se portent en arrière. Démarche irrégulière mais très souple — gestes larges et désordonnés — articulations fragiles et ligaments lâches. Doit éviter les sports aux efforts violents. Aime la danse — disposition pour l'acrobatie. Intuitif — observateur mais dispersé. Assimile rapidement mais manque d'esprit de suite et de synthèse. L'ordre est une contrainte. Plus fort dans l'opposition que dans la construction — aime paraître — déteste la solitude. Défense organique anarchique — n'élimine pas. Problèmes de santé: rétention, sclérose, mauvaise qualité des tissus, douleurs et signes psychiques.

FLUORIQUE



Cette description de chaque type (incluant un type mixte phospho-fluorique) est une aide précieuse pour le naturothérapeute. Il connaît mieux les ressources profondes de l'individu qu'il faut stimuler ainsi que les faiblesses auxquelles il faut parer. Il y trouve un guide pour conseiller le meilleur mode de vie adapté à chaque cas particulier et des indications pour l'établissement d'un traitement naturel.

EXERCICE

Quelques mois avant d'accoucher, la maman sent bouger en elle l'enfant qu'elle porte, comme s'il avait hâte de pouvoir utiliser ses bras et ses jambes.

De la vibration lumineuse est issu le mouvement et qui peut le maîtriser peut aussi acquérir une volonté libre. Nous pouvons déjà observer l'ardeur avec laquelle le nourrisson tète le sein de sa mère. Tout son corps, des lèvres aux orteils, du rythme respiratoire au mouvement musculaire, participe à cette activité.

Quelle joie pour lui et pour ses parents quand, quelques années plus tard, il courra, sautera et gesticulera dans un parc, peut-être en compagnie d'un chien avec lequel il rivalisera de souplesse et d'agilité! Plus grand, il élargira le champ de ses déplacements, d'abord par des randonnées, seul ou avec des camarades, dans la forêt ou la campagne environnante. Un jour, si le désir lui prend de voir les choses de haut, ou simplement pris de curiosité pour ce qui se cache de l'autre côté, ses muscles se durciront sous l'effort demandé par l'ascension de collines ou de montagnes. À un âge plus avancé, il pourra peut-être faire sienne la parole de Nietzsche: "Beaucoup de mètres au-dessus de la mer, beaucoup plus au-dessus de l'humain."

Devant le progrès du confort, il faut rappeler aux populations la nécessité de faire régulièrement de l'exercice d'une façon ou d'une autre. Monter les escaliers, par exemple, au lieu de prendre l'ascenseur, marcher plutôt que

d'utiliser sa voiture ou les transports publics. Certains mouvements de gymnastique peuvent aussi être salutaires.

Pour garder foie et reins, coeur et poumons en bon état, un exercice suffisant — surtout si l'on est sédentaire — est essentiel. Il échappe à beaucoup de personnes, décidées à reviser leur mode d'alimentation, qu'un organisme qui n'a pas sa ration quotidienne de mouvement n'est pas en mesure de profiter pleinement d'une nourriture, fût-elle la meilleure et la plus saine au monde.

La marche sur roues ou la pratique de la bicyclette est un exercice qui aide à maintenir une bonne circulation du sang jusqu'aux extrémités de l'organisme. Les muscles des jambes que l'on fait travailler en pédalant sont très importants. Quand ils se contractent, ils exercent une pression sur les veines et pompent le sang jusqu'au coeur.

La natation offre de nombreux avantages. C'est un sport agréable qui entretient la santé tant physique que mentale. Par ses différents mouvements coordonnés, le nageur fait travailler pratiquement tous ses muscles. Il développe leur tonicité. La natation favorise la bonne circulation du sang et a un effet heureux sur les nerfs, le coeur, les reins, les intestins, la peau et les autres organes.

On peut évidemment se livrer à d'autres activités physiques: tennis, judo, golf, escalade, escrime, se déplacer sur l'eau en embarcations à rames, à voiles, ou en canoë, glisser sur glace en patins ou sur neige en skis, et que sais-je encore. Le sport bien compris constitue une école de noblesse morale autant que d'énergie et d'endurance physiques.

Cependant, il faut agir judicieusement, être prudent, éviter les exercices trop violents au début, attendre que le système circulatoire ait été entraîné et augmenter progressivement les exercices en se méfiant de la tendance à vouloir en faire trop en une fois.

D'autre part, au cours de l'exercice, les muscles produisent de l'acide lactique, qui donne la sensation de fatigue. C'est pour cette raison que l'on aime se faire masser après des exercices violents; cela permet une meilleure évacua-

tion des déchets. C'est bien connu des athlètes. Quoique le massage et l'exercice physique aient quelque chose de commun, chacun a son utilité propre, et l'un ne remplace pas l'autre. Les deux sont salutaires pour la circulation, mais le massage ne peut pas fortifier les muscles comme le fait l'exercice physique.

Que se passe-t-il donc quand on met l'accent sur la "vie facile" en éliminant tout effort physique? Les artères qui apportent la sang aux muscles sont tapissées de dépôts graisseux qui les rétrécissent dangereusement. Certains petits vaisseaux sanguins s'atrophient. Les muscles reçoivent moins de sang et par conséquent moins d'oxygène. L'élimination des déchets du corps est entravée. Supposons que survienne alors une dure journée de travail, un accident évité de justesse, une course pour attraper l'autobus ou un malheur quelconque, le système circulatoire n'est pas à même d'apporter au coeur suffisamment d'oxygène et c'est la crise cardiaque. Personne n'ignore que l'hiver fait des victimes parmi les pelleteurs de neige. Le coeur et le système circulatoire n'ont pas pu répondre à une demande d'activité accrue.

Une bonne condition physique est indispensable. Non seulement elle nous permet de résister victorieusement au "stress" ou tension, mais elle augmente notre efficacité. Une personne en forme se sent mieux, a bonne mine et plus d'énergie, un moral plus fort, jouit d'un sommeil plus reposant, d'une meilleure digestion et profite davantage de la vie.

TRAVAIL

D'après la Bible, le travail résulterait du péché originel et de la condamnation esclavagiste qui s'exprime ainsi: "Maudit soit le sol à cause de toi! À force de peines, tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie." (Gen. 3). Dans la Nature (nature + culture + interaction), loin de résulter d'une déchéance, le travail renferme une valeur en lui-même. Toute activité qui vaut pour soi comme pour

les autres fait partie du travail. Tout en étant un instrument essentiel à la créativité, il sert à la réalisation personnelle, à la génération et à la préservation de la richesse communautaire. Le travail est d'autant plus légitime et valable qu'il se réalise en accord avec tous les autres facteurs vitaux et sanitaires.

La tendance naturelle est de travailler pour gagner de l'argent ou recevoir des gains, pour soi et sa famille. C'est un désir honorable et le dénominateur commun de la plupart des individus. Par ailleurs, il existe dans tous les secteurs de l'activité des gens qui travaillent pour la joie du travail lui-même et pour le plaisir de créer. Ces deux catégories de travailleurs concourent au bien général de la société. Tout stimulant qui encourage intelligemment ces tendances naturelles est à conseiller. Mais il va de soi que, dans certains cas, des limites s'imposent.

Or, de même que le capitalisme dans sa forme primaire est à condamner, de même le syndicalisme outrancier qui constitue une menace pour l'économie d'un peuple et l'étatisme qui annihile tant l'esprit d'initiative que la responsabilité individuelle, sont à rejeter et à remplacer. La collectivité saine et intelligente des travailleurs l'a fort bien compris qui se détourne de plus en plus d'eux. Un mouvement se dessine vers un groupement des grands partenaires sociaux: syndicat, patronat et État, pour la création d'emplois valorisants et la répartition équitable des biens matériels.

Mais pour qui connaît tant soit peu la nature humaine, il est clair que même si chacun avait l'abondance dans le boire et le manger, une assurance-protection maximale contre la maladie et la vieillesse, une maison, un chalet à la campagne, une ou deux TV couleur, plusieurs voitures et de longues vacances annuelles au bord de la mer, les désirs humains ne seraient pas pour autant satisfaits. C'est donc dire qu'il y a autre chose de plus important qui incite les individus à vivre une vie digne d'être vécue.

L'être humain a besoin d'éprouver le sentiment qu'il accomplit une tâche raisonnable et qu'il poursuit un but

supérieur. Il faut créer une sphère où l'individu peut sentir qu'il a une influence personnelle. Nous devons supprimer l'anonymat paralysant de la vie moderne. Cela signifie qu'il ne faut pas cesser d'exhorter tous les êtres à se dépasser toujours pour le mieux-être de soi et de tous, ce qui ne peut se réaliser sans difficultés. Mais il n'est pas de bonheur plus grand — répétons-le — ni plus vrai que l'épanouissement de sa personnalité et le fait que chacun occupe la place qui lui convient ou revient. Voilà le vrai sens du travail, celui de mobiliser ainsi la vie pour une création perpétuellement recommencée dans un secteur ou dans un autre.

REPOS

INDISPENSABLE SOMMEIL

Le besoin de sommeil est universel. Il est impossible de trouver un animal dont l'activité ne s'arrête pas au moins une fois par jour. Les homards cessent de remuer, les palourdes respirent moins vigoureusement, certains poissons se couchent sur le côté, les oiseaux se taisent et dorment, les papillons, diurnes ou nocturnes, replient leurs ailes, etc.

L'être humain ne fait pas exception à la règle. Les habitants de toutes les régions du globe dorment plusieurs heures sur vingt-quatre. Ce n'est pas là une habitude acquise au cours des millénaires, car le sommeil fait partie des substances mêmes dont la vie est faite. Il est cependant moins vital que la chaleur, l'air, l'eau et le mouvement, mais il l'est plus que l'alimentation.

Le sommeil n'est pas le résultat de la fatigue ni de l'épuisement physique. Même si l'on s'abstient de tout travail physique et mental ardu, à la fin de la journée, dans des conditions normales, on aura néanmoins envie de dormir. Évidemment, l'organisme très fatigué a un plus grand besoin de sommeil, mais ce n'est pas uniquement l'épuisement qui rend celui-ci nécessaire.

Sa fonction la plus importante consiste à fournir aux dimensions supra-sensibles de l'être l'occasion de se deta-

cher des dimensions sensibles. La nature humaine est composée de deux complexes. Au niveau inférieur: un corps physique que connaissent l'anatomie et la physiologie et un corps éthérique qui englobe l'ensemble des énergies formatrices du visible, là où résident les forces de croissance et de guérison. Au niveau supérieur: un moi individuel exclusif à chaque personne et un corps psychique ou astral (pour le meilleur comme pour le pire). Par conséquent, le temps passé à dormir nous fait retourner, d'une part, à l'Esprit des origines et, d'autre part, au monde de l'inconscient qui remonte aux racines de l'humanité. Un sommeil normal (i.e. sans somnifère) est un grand protecteur, pour l'âme, l'esprit et le corps.

Un autre but principal est la régénération cérébrale. Les neurones ne se remplacent pas exactement comme les autres cellules de l'organisme. C'est là une des raisons pour lesquelles le cerveau a un besoin plus impérieux de sommeil que les autres organes. Le fait de dormir arrête les impressions qui, à l'état de veille, sont transmises au cerveau par les divers sens. Le sommeil met les principales cellules du cerveau au repos, plus précisément au ralenti, tonifiant de la sorte le système nerveux. Ce ralentissement permet aussi à tous nos organes de se détendre. C'est ainsi que l'usure des cellules de l'organisme, due à l'activité de la journée, est maintenue à un minimum, tandis que le processus de régénération s'amorce. Le travail de drainage effectué par l'intermédiaire du sang se poursuit efficacement et l'équilibre des substances biochimiques se rétablit pour le mieux. Le sommeil est indispensable à notre santé physique et mentale.

Pour que le sommeil soit vraiment réparateur, il faut dormir un certain nombre d'heures tous les jours et non pas deux ou trois fois par semaine. À d'aucuns, cinq ou sept heures suffiront tandis qu'à d'autres, comme les enfants, dix à douze heures seront nécessaires. En général, huit heures sont suffisantes pour la plupart des gens. Il va de soi que les facteurs de santé qui président au sommeil naturel doivent se retrouver dans notre échelle de valeurs:

— **Chaleur** — Réchauffer, si nécessaire, les extrémités froides, effacer les idées noires et les problèmes, faire une lecture reposante, voir à se sentir bien.

— **Air** — Dormir la fenêtre ouverte, éviter de fumer, etc.

— **Eau** — Se référer aux vertus de l'eau chaude ou tiède: bains, infusions calmantes, etc.

— **Mouvement** — Marcher (mouvement actif) ou se faire masser (mouvement passif) constitue un excellent moyen d'aborder le sommeil.

— **Repos** — S'allonger sur un bon matelas provoque la sérénité de l'esprit et une détente de tout le corps.

— **Alimentation** — Éviter la suralimentation. Le plus souvent, s'abstenir de toute nourriture avant d'aller au lit, sauf, si nécessaire, un verre de lait chaud, un yogourt, etc. Pas d'excitants: café, thé, etc.

L'expérience a démontré que les heures qui précèdent minuit sont les plus salutaires. Il arrive que la qualité du sommeil de personnes âgées soit moins bonne. Néanmoins, si l'on peut récupérer au moyen d'une sieste, il n'y a pas lieu de s'inquiéter quand on s'éveille plusieurs fois au cours de la nuit. Puisque les besoins et les habitudes concernant le sommeil varient d'une personne à une autre, le temps nécessaire pour être complètement éveillé le matin varie aussi. Bien entendu, il existe des lève-tôt et des lève-tard, naturellement.

Quel que soit l'âge ou le sexe, on ne doit pas s'attendre à ce que la profondeur du sommeil soit uniforme au cours de la nuit. Le dormeur passe par des cycles, le plus souvent quatre à six par nuit. Chaque cycle consiste en général en trois stades: d'abord le sommeil léger, puis le sommeil profond et enfin, ce que l'on peut appeler le "sommeil paradoxal". C'est pendant ce troisième stade que se produisent les rêves, y compris les cauchemars, et que certains dormeurs parlent ou tombent dans le somnambulisme. Tous les humains rêvent. Les hommes moins que les femmes, les enfants plus que les adultes. Quant à se souvenir des rêves, cela varie considérablement selon les uns et les autres, depuis le rappel fugitif jusqu'à la claire vision. Les rêves

font partie intégrante de la triade humaine et sont fortement influencés par l'ensemble des facteurs vitaux et vice versa.

Voilà un bref tour d'horizon de ce qu'il faut savoir sur l'indispensable sommeil.

LE JEÛNE

L'expérience acquise du jeûne (abstinence complète de nourriture) depuis mes premières pratiques en 1954, un stage chez le docteur Shelton en 1956, mon jeûne de 38 jours en 1963 pour la cause nationale (le premier du genre qui eut des imitateurs pas toujours honorables) et plus de six cents observations cliniques, me permettent d'affirmer que le jeûne est plus qu'un facteur de santé. Il constitue l'un des nombreux éléments dont la vie est faite et qu'il ne faut pas tenter d'éviter, car on ne peut le faire qu'aux dépens de son évolution.

La terre, les plantes, les animaux, la nature entière jeûnent périodiquement depuis les premiers âges. À l'aube de l'humanité, les êtres humains étaient soumis à des temps d'abstinence. Quand un changement climatique ne les y obligeait pas, ils pratiquaient le jeûne volontairement. Ce qui jusque-là avait joué un rôle sélectif, expérientiel et rénovateur pour leur survie, devint une tradition sacrée pour les générations futures. Le jeûne fut relié à la première des quatre saisons de l'année et trouvait son couronnement dans la fête de l'équinoxe du printemps. C'était, après les boustifailles des temps froids et le culte solaire du solstice d'hiver, la façon renaissante de nos ancêtres de participer au réveil de la nature de son profond sommeil à une vie palpitante. Les Églises, tout en s'inspirant de la religion naturelle, dégradèrent le jeûne en lui incorporant des idées de pénitence et en le réduisant au minimum (carême).

Je me souviens d'une conversation que j'avais eue voici une vingtaine d'années avec l'abbé Martucci, directeur d'un centre biblique, qui disait — exégètes à l'appui — que les

jeûnes de Jésus et de Moïse étaient des miracles. Une telle déclaration, comme bien d'autres d'ailleurs, s'inscrivait au compte de l'ignorance. Or, s'il convient de le faire, on peut jeûner à tout âge et, réserves faites pour certains jours (généralement les deux premiers et ceux des crises de désintoxication déclenchées), cela n'est pas difficile. Les enfants peuvent jeûner plus longtemps que les personnes âgées. Dans les deux cas, il s'agit le plus souvent de jeûnes de courte durée. Le temps de l'abstinence complète de nourriture varie selon les capacités psychophysiologiques et les conditions écologiques de chacun. Certains se trouveront bien de jeûner 3 ou 7 jours tandis que d'autres jeûneront 30 et jusqu'à 60 jours sans, bien sûr, atteindre un début d'inanition (manque dangereux de nourriture) et l'état squelettique. D'aucuns n'obtiendront pas tous les résultats escomptés dans un premier jeûne.

Des succès remarquables ont été obtenus sur des constipations, des rhumatismes, des troubles digestifs, des foies malades, des gripes, des prostatites, des arrêts de menstruation, des ménopauses difficiles, des allergies, des asthmes, des insomnies, des maux de tête, des lithiases biliaire et rénale, des sinusites, des eczémas et dermatoses diverses, ainsi que dans l'obésité, l'alcoolisme, le tabagisme, sans oublier des séquelles de blessures et divers états dépressifs.

CONTRE-INDICATIONS

Le jeûne n'a jamais fait mourir personne. Bien au contraire, il a fait revivre un grand nombre de malades. Mais il existe des cas où, si l'on peut dire, le jeûne perd son nom.

1. Chez ceux qui n'ont aucune préparation psychologique, écologique et désintoxicante.

2. Dans la peur de jeûner, la schizophrénie réelle (jeûne court exceptionnellement) et le déséquilibre neurosensoriel de certains malades nerveux ou mentaux.

3. Lorsque les organes cardinaux (foie, reins, coeur, poumons) sont très affectés (néphrite chronique, trouble

cardiaque grave, tuberculose avancée, cirrhose en phase terminale, etc.).

4. Chez les carencés, les hypoglycémiques réels et les diabétiques qui prennent de l'insuline régulièrement.

5. Les usagers de la pilule (i.e. contre une contraception saine et diversifiée).

6. Ceux qui ont subi une chirurgie majeure comme l'ablation de la thyroïde ou sa dénaturation.

7. Dans les cas de faiblesse et d'ulcération avancées.

8. Quand il y a tare, dégénérescence et maigreur avancées.

9. Chez ceux qui sont devenus tributaires d'hormones, de médicaments et de drogues (légal ou non) au point de rendre tout pronostic défavorable.

10. Un long jeûne (plus d'une semaine) ne convient pas quand il est fait sans surveillance et dans un établissement inapproprié. (De toute façon, il faut voir un naturothérapeute qualifié dans cette discipline).

11. Le jeûne complet n'est pas recommandable en période de lactation (sauf exception rare) et dans toute condition qui exige plutôt une diététique naturelle ou encore d'autres moyens qui composent l'arsenal de la naturothérapie.

12. Le jeûne ne peut remplacer une spécialité pharmaceutique ou une intervention chirurgicale quand elles sont exceptionnellement mais indéniablement requises.

ÉCOLOGIE DU JEÛNE

Le jeûne n'est pas une grève de la faim. Il s'agit de placer l'individu dans les meilleures conditions de vie propres à favoriser au maximum son rétablissement. Les facteurs qui président au jeûne sont dans l'ordre d'importance suivant :

CHALEUR

Il est essentiel pour le jeûneur de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. On évitera avec un soin particulier toute idée sombre.

Les sensations peu agréables que l'on peut ressentir sont normales. Voyons la fièvre, par exemple. Les anciens croyaient que c'était le moyen employé par la nature pour purger l'organisme d'un trop-plein de feu intérieur. Cette conception s'accorde avec le fait que la fièvre, génératrice d'inflammations, fait partie des mécanismes par lesquels le Moi — noyau spirituel de notre personnalité — se défend contre les substances incompatibles avec le sang. L'organisme se règle à une température plus élevée pour combattre l'empoisonnement et favoriser la guérison. Il ne faut donc pas chercher à couper la fièvre avec des cachets d'aspirine. La tranquillité, l'eau chaude citronnée, les compresses froides sur le front et la bouillotte chaude aux pieds ont fait leurs preuves depuis longtemps.

Contrairement aux sheltonistes de stricte observance, je ne recommande aucun bain de soleil au cours d'un jeûne complet. Il épuise plus qu'il n'aide. Par temps froid, le chauffage des pièces doit tenir compte de toutes les conditions propices au jeûne.

AIR

L'haleine du jeûneur entraîne rapidement des mauvaises odeurs. Il faut veiller à aérer régulièrement les lieux du jeûne tout en évitant les courants d'air. Éviter tout ce qui peut vicier l'air.

Certaines personnes trouveront dans le bain d'air (nudité complète) de courte durée un autre moyen de restauration.

Le tabac étant interdit, plusieurs profiteront de cette cure de désintoxication tabagique.

À la reprise alimentaire et lorsque le temps s'y prête, une excellente pratique consiste en de petites promenades en forêt, sinon dans un petit bois ou un parc riche en arbres. Les deux heures qui précèdent le coucher du soleil sont particulièrement profitables pour s'oxygéner.

EAU

L'eau est plus que jamais indispensable durant le jeûne.

De préférence une eau de source non gazeuse et que l'équilibre minéral rend sanitaire. J'insiste pour que l'on en boive au minimum trois grands verres par jour, même si l'on n'a pas soif. Eau chaude, froide ou tiède et dans plusieurs cas aromatisée d'une cuillerée à soupe de jus de fruit frais (orange, pomme, pamplemousse), ou encore teintée au jus de légume (carotte, betterave). Arômes interdits: thé, café, cola, chocolat. En cas de crise (vomissements, crise nerveuse, maux persistants, etc.), le bouillon chaud de légumes (carotte, oignon, céleri) est utile.

On se contentera d'une douche quotidienne légèrement chaude sans plus insister. Les lotions totales ou partielles conviennent aux personnes complètement alitées. Hydrothérapie (bains, lavement intestinal, irrigation côlonique) exceptionnellement ou lorsqu'elle est indéniablement requise.

MOUVEMENT

Il est très important de dépenser le moins d'énergie nerveuse possible, afin de permettre au pouvoir guérisseur qui réside en chacun de nous de s'accomplir au maximum.

Néanmoins, une activité, même considérablement réduite, est nécessaire. Les bienfaits de légers mouvements actifs (les frictions que l'on fait soi-même) et passifs (celles que l'on reçoit d'une autre personne) sont nombreux. En plus d'activer la circulation sanguine, ces mouvements déclenchent une action sédatrice des nerfs. Ils contribuent au bien-être en augmentant le métabolisme et en donnant un meilleur tonus aux muscles, aux nerfs et à la peau. Le massage partiel ou complet peut donc être indiqué. D'autant mieux qu'il peut apaiser bien des malaises ressentis au cours du jeûne. Il va de soi que les frictions énergiques comme l'exige, par exemple, la cellulite, seront faites par le naturothérapeute. Une attention plus particulière encore sera accordée aux obèses concernant divers aspects du mouvement.

S'il y a lieu, on pourra remédier au mauvais goût de la

bouche en nettoyant sa langue avec une brosse à dents. Chose certaine, il faut mastiquer à vide (même avec des prothèses dentaires) au moins dix minutes chaque jour.

REPOS

Il faut garder le lit la plupart du temps. Le repos mental est aussi de rigueur. Ce n'est pas le moment d'écouter du disco ni de regarder la télévision. Peu ou pas de lecture.

Du côté sexuel, c'est la plus grande modération qui convient. À noter que le jeûne favorise la guérison de l'impuissance et de la stérilité.

La suggestion, l'hypnose, la méditation, le magnétisme, la musicothérapie (la belle et noble musique), la chromothérapie, les techniques de relaxation et toute méthode tenant largement compte du principe psychosomatique peuvent être utilisés.

Étant donné l'immense repos (neuro-sensoriel, rythmique et moteur-digestif) qui résulte du jeûne intégral, l'énergie ainsi économisée est tout entière dirigée vers l'effort de rétablissement. Il arrive même que des personnes n'arrivent pas à dormir plus de deux à trois heures par nuit.

ALIMENTATION

Nous venons de voir que l'abstinence complète de nourriture n'est pas tout. Aussi, l'aspirant jeûneur doit-il commencer par une cure de désintoxication à l'aide d'un puissant dépuratif (plantes dites toniques, diurétiques, cholagogues, laxatives, sudorifiques et antiseptiques).

Qui jeûne dîne. Ces paroles s'appliquent on ne peut mieux au phénomène de l'autolyse. On appelle ainsi l'autodigestion du corps qui puise dans ses propres substances. Les premières à être digérées sont la masse grasseuse (sous la peau, autour du cœur, des reins et des intestins), les excroissances nuisibles, puis les autres tissus. Le système nerveux reste intact.

Il convient de jeûner partiellement ou totalement (selon le cas, la tolérance et la compréhension du sujet) quand on

est fatigué, soucieux, suralimenté, intoxiqué ou malade. Aux premiers symptômes d'un rhume, le fait de sauter le repas du soir, par exemple, de prendre une dose massive de vitamines C naturelles et de s'aliter pendant douze heures, constitue une mesure salubre.

De temps à autre, une bonne règle de l'hygiène alimentaire consiste à sortir de table en ayant encore faim. Notons en passant — ce qui peut paraître paradoxal — qu'il est rare d'avoir vraiment faim au cours d'un long jeûne.

Je connais quelques gros mangeurs qui arrivent à prévenir des dérangements en ne prenant qu'un verre de jus de fruit le matin. Il est vrai que la suppression du petit déjeuner ne convient pas à tout le monde. Mais elle fait partie des solutions. De même le fait de remplacer un ou deux repas quotidiens par un complément nutritif.

L'excès d'un repas hebdomadaire (ou de fête) peut être compensé par un demi-jeûne le lendemain. Une diète d'élimination comme l'abstention momentanée de la viande peut avoir d'heureux effets. On peut encore faire des diètes de fruits en ne mangeant rien d'autre que raisins, pommes, poires, bananes mûres, etc. Une consultation chez un naturothérapeute sera très utile. Chacun doit apprendre à connaître ses réactions.

L'aliment de cessation du jeûne complet doit être le végétal: fruits et légumes frais en jus ou entiers, selon la tolérance de chacun. La reprise alimentaire doit être lente et progressive. C'est l'occasion de réapprendre à bien mastiquer et insaliver. Bon dé-jeuner!

Que conclure? Le jeûne est un grand restaurateur. Il faut cependant en connaître les limites. On comprendra qu'il est impossible en quelques pages de donner des directives très précises, car plusieurs facteurs entrent en jeu: âge, sexe, constitution, tempérament, motivation, climat, saison, état de santé, etc., d'où sagesse d'obtenir d'un naturothérapeute compétent des directives personnelles. Toutefois, l'essentiel et l'utile ayant été dits, plusieurs pourront déjà en bénéficier.

ALIMENTATION

Les organismes vivants connaissent un état de dépendance écologique. Il existe une relation très étroite entre la qualité de leur développement et la présence (ou l'absence) d'un environnement spécifique auquel ils sont adaptés. Privés en partie ou en totalité de ce milieu naturel auquel les espèces doivent leurs modalités d'insertion dans la chaîne de l'évolution, ils dépérissent.

Si l'on s'en tient au mammifère, vertébré que caractérise la présence de poils et de glandes mammaires chez les femelles, l'aliment normal (i.e. conforme à la loi naturelle) du nouveau-né est le lait maternel. Chez la femelle humaine qui possède cet avantage évolutif, il s'agit non seulement de la meilleure transition pour son petit, entre la vie foetale et le monde extérieur, mais aussi pour elle-même après sa grossesse.

Pour des raisons de commodités, d'une médecine au masculin, d'un aspect négatif du modernisme et de tendances ultra-scientifiques qui faussent tout soin de santé, l'allaitement maternel a été découragé par l'allopathie, et la société commerciale en a fait son profit. Or, on ne répétera jamais assez l'importance fondamentale de la nourriture du bébé sur son développement futur, tant physique que psychique et social.

Le lait de la mère est exactement ce qui convient au nourrisson. Cette vérité pourtant élémentaire a été voilée par la mode du biberon. Le lait maternel est facilement assimilé et presque complètement utilisé par l'enfant. La protéine du lait de vache, par contre, forme des grumeaux difficiles à digérer. C'est pourquoi on le dilue, mais cela ne lui confère aucune des qualités de l'allaitement au sein.

Les acides gras du lait maternel sont, bien entendu, différents de ceux du lait de vache. De plus, le lait de femme contient beaucoup moins de sels minéraux. Par exemple, il renferme quatre à cinq fois moins de sodium. Il n'est pas douteux qu'un régime riche en gras animal et en macroéléments au début de la vie, prépare, entre autres facteurs, le

terrain, à l'hypertension et au durcissement des artères.

Tous les praticiens de la méthode naturelle en alimentation savent que la mortalité des enfants nourris au sein est remarquablement plus basse que parmi ceux qui sont nourris autrement. Toutes les observations sur le rapport entre l'infection et le mode alimentaire montrent que le nouveau-né nourri au biberon est plus sujet à la maladie. Le lait maternel fournit une protection contre les affections de l'appareil respiratoire et les dérangements intestinaux. Le colostrum, ce liquide jaunâtre sécrété durant les premiers jours après l'accouchement, est précieux à cet égard. Il contient de l'albumine, des anticorps, des vitamines A et E en plus grande quantité même que le lait maternel, ainsi que des vertus laxatives qui aident l'intestin du bébé à éliminer le méconium.

Comme nous l'avons déjà signalé, la mère allaitante en retire aussi des bienfaits. L'un constitue assurément une protection contre le cancer du sein.⁽¹⁾ Toutes les études portant sur le sujet indiquent qu'il y a entre 50 à 75 pour cent moins de cas de cancer chez les mères qui allaitent durant plusieurs mois. L'allaitement a encore l'avantage de réduire les risques d'hémorragies après l'accouchement. Les suctions du bébé que l'on met au sein dès les premiers moments de la naissance déclenchent une contraction de l'utérus. En outre, nourrir au sein tend à reculer la reprise de l'ovulation et le cycle menstruel de sept à quinze mois. Les bébés sont ainsi espacés de façon naturelle ou, du moins, peut-on pleinement prendre soin d'un nourrisson.

NOURRITURE HUMANISÉE

La nature clame à tous les vents et dans toutes les espèces le "Mangez-vous les uns les autres" que la vie commande et cette loi ne connaît au cours de l'évolution aucune exception, y compris l'anthropophagie, si la survie l'exige. La chaîne alimentaire appelle, bien sûr, des nuan-

(1) Le cancer du sein atteint une femme sur 15 en Amérique du Nord. Il demeure la première cause de mortalité par cancer chez les femmes.

ces et ce qui convient à l'un dans une période donnée ne convient pas obligatoirement à l'autre. Il existe des cas allergiques. À chacun le mode alimentaire adapté à son cas personnel (hérédité, tempérament, âge, sol, sexe, travail, culture, climat, état de santé, etc.).

La propension à manger de la viande est plus forte chez les hommes que chez les femmes. Mais manger trop de viande nuit à la santé. Beaucoup d'habitants de l'Argentine, du Canada et des États-Unis consomment des produits de boucherie deux fois par jour et même trois fois, en tenant compte du petit déjeuner au bacon ou au jambon. La viande contient des graisses saturées dont le rôle dans les troubles cérébro-vasculaires et cardio-vasculaires est bien connu. Par contre, celle-ci est riche en protéines de première qualité et c'est une erreur de penser que les protides de la viande et celles du soja sont interchangeables. Si plusieurs sont devenus végétariens pour des raisons de santé et ont fait montre d'intelligence dans le choix et la variété de leurs aliments, d'autres avec les meilleures intentions du monde se sont fait plus de tort que de bien.

Une question se pose. L'être humain est-il frugivore, carnivore, crudivore, granivore, végétalien, etc.? En fait, arrivé au sommet de l'évolution, pour le meilleur — souhaitons-le! — et dans certaines conditions mentionnées, pour le pire, l'être humain appartient à toutes les catégories précitées et quand il en a une pleine conscience, on peut dire de lui qu'il est l'omnivore par excellence. De plus, sa culture en a fait un gastronome hors pair. Le plaisir du manger répond au besoin psychosomatique. La faim est essentiellement un phénomène physiologique tandis que l'appétit est un phénomène psychologique.

Cependant, il existe un autre ennui: celui de la grande bouffe, à cause du plaisir et, dans certains cas, de la consolation que cela procure. Un ou deux repas copieux n'auraient aucune conséquence grave, mais si l'abus de nourriture se prolonge, il s'ensuivra divers troubles provenant directement d'une surcharge de l'appareil digestif. Néanmoins, ceux qui accordent effectivement plus d'im-

portance aux autres facteurs comme le repos (en mangeant lentement), l'exercice physique (régulièrement), l'eau (hydrothérapie chez soi), l'air (une meilleure oxygénation permet une plus grande maîtrise de soi) et la chaleur (l'amour dans toutes ses manifestations), ceux-là, dis-je, évitent plus facilement la suralimentation ou du moins peuvent-ils en exercer un contrôle efficace.

Le vieillissement pose un autre problème. Vers trente-cinq ans, les besoins du métabolisme basal diminuent progressivement. La personne qui garde les mêmes habitudes alimentaires et le même mode de vie doit s'attendre à prendre aussi du poids. Cela est dû en partie au fait qu'en prenant de l'âge, nous devenons souvent moins actifs. Il s'agit donc d'équilibrer la quantité de nourriture que nous absorbons avec nos dépenses d'énergie. Faut-il ajouter que ralentir ses activités physiques ne veut pas dire prendre l'ascenseur pour monter un ou deux étages et la voiture pour se rendre chez l'épicier à deux ou trois coins de rue.

Qui dit "diététique" ou discipline alimentaire ne dit pas théorie fixe et monotone. Toute ration doit être alignée sur le code physiologique, l'environnement et les habitudes individuelles. La question des calories entre en ligne de compte comme on a pu le constater dans le chapitre sur la Chaleur. Mais elle n'est pas tout. Nous devons manger des aliments sains, nutritifs et contenant assez de fibres. Il ne faut pas se préoccuper outre mesure (manies, marottes ou obsessions) de ce que l'on ingère. Il suffit de bien choisir ses aliments parmi les quatre groupes fondamentaux suivants: 1) lait de femme pour le nourrisson, lait de provenance animale et produits laitiers comme le yogourt, le beurre, le fromage, etc.; 2) fruits, légumes frais et autres végétaux (pollen, algues, levures, champignons, etc.) propres à la consommation humaine; 3) pain et céréales; 4) viande, poisson et produits animaux comme les oeufs et le miel. Ces groupes contiennent les éléments dont le corps a besoin pour acquérir ou conserver la santé: protides, lipides, glucides, vitamines, enzymes, sels minéraux, acides aminés, etc.

En hygiène alimentaire, il n'y a pas de formule standard. Les bonnes mesures sont celles qu'on se fait soi-même à force d'observations. Ceux qui ont dressé des tables alimentaires fixes ont fait oeuvre de mathématiciens plutôt que de nutritionnistes. On se nourrit de ce qu'on "brûle" et assimile, et comme dans la digestion de nombreux facteurs interviennent (par exemple, la qualité de la salive, la durée de la mastication, le taux d'acidité de l'estomac, le flux de la bile, le pouvoir d'échange des millions de villosités intestinales), ce qui saura satisfaire un sujet en sous-alimentera un autre ayant sensiblement le même mode de vie. Autrement dit, les "vivres" et ce qui fait vivre sont deux choses différentes.

Revenons un instant sur l'abus de nourriture qui est l'erreur la plus courante. Grâce à la Naturothérapie, plusieurs personnes ont résolu ce problème en évitant de manger au même repas des féculents (comme le pain et les pâtes) et des aliments riches en protéines (viande, oeufs ou fromage). La même combinaison élimine la plupart des desserts et le plus souvent la bière et le vin. Une autre règle salubre consiste à manger de préférence des aliments peu raffinés et préparés simplement : du poisson et des pommes de terre cuits au four plutôt que frits. De même, pas plus de trois variétés d'aliments au même repas. Il faut faire montre d'extrême modération concernant les assaisonnements, sinon les supprimer carrément. Ceux qui consomment de la nourriture produite par des méthodes d'agriculture biologique et d'élevage organique sont mieux nourris et par le fait même moins portés aux excès. Quels que soient les mérites de ces recommandations, elles aident incontestablement à ne pas manger trop et à prévenir beaucoup de troubles d'origine digestive.

Il est plus facile de maîtriser ses émotions quand on est sobre. Le professeur Jean Trémolières s'exprimait ainsi : "De fait, si chacun savait manger, dormir, boire, travailler, communiquer, la vie quotidienne aurait un sens. Il saurait "respirer", et les folies qui secouent notre temps auraient moins de prise." Mais, précisera le docteur Robert Mendel-

sohn, "Il est plus nuisible pour la santé de s'inquiéter que de boire, de fumer et de trop manger."

Dans son numéro du 12 janvier 1968, "Medical World News" déclara qu'immédiatement après la Seconde Guerre mondiale, les affections cardiaques étaient peu courantes en Allemagne à cause de la pénurie d'aliments. C'était ignorer les autres conditions de vie telles que la psychologie défensive du peuple allemand, sa volonté de reconstruction au milieu des ruines, somme toute les productions et dépenses d'énergie comme de travail qui furent des causes plus importantes que les privations alimentaires.

Un excès de poids, un mauvais régime alimentaire, un manque de repos ou de sommeil adéquat conduisent certes à la maladie coronarienne. Mais, à partir d'une base héréditaire, les principales causes des affections cardiaques sont, par ordre de gravité, un déséquilibre psychologique, une mauvaise oxygénation, un trouble humoral et un manque d'exercice. Toutefois, chaque personne a la crise cardiaque qui lui est propre, dépendamment d'un complexe énergétique nerveux fortement individualisé. Il en va d'ailleurs ainsi de toutes les affections, qu'il s'agisse d'un simple rhume jusqu'au redoutable cancer.

Assurément, nous sommes, comme on l'a souvent dit, ce que nous mangeons. Or, nous sommes avant tout ce que chaque individu possède comme organismes de Chaleur (conscience, sensibilité, vie des idées, etc.), d'Air, d'Eau, de Mouvement et de Repos.

La Naturothérapie insiste toujours sur le point que l'individu est le principal artisan de sa santé, que celle-ci est la tendance normale des êtres vivants et qu'elle dépend uniquement de l'interaction harmonieuse des matériaux et influences essentiels à la vie. Nous venons de voir qu'il y a des règles générales qui sont applicables à tous les humains, sans exception. Cependant, rappelons que l'adaptation ou la réadaptation de chaque individu doit tenir compte de modalités très personnelles. C'est le rôle du naturothérapeute de reconnaître, dans sa relation d'aide, la bonne mesure pour chaque cas.

DÉNATURATION DES ALIMENTS

Voici cinquante ans, Alexis Carrel, après avoir déclaré que l'homme est fait littéralement de la poussière du sol, écrivait dans *L'HOMME, CET INCONNU*: "L'organisme ne reçoit plus des aliments les plus communs les mêmes substances nutritives qu'autrefois. À cause de leur production en masse et des techniques de commercialisation, le blé, les oeufs, le lait, les fruits, etc., tout en conservant leur apparence familière, se sont modifiés. Les engrais chimiques, en augmentant l'abondance des récoltes et en appauvrissant le sol de certains éléments qu'ils ne remplacent pas, ont altéré la constitution des graines de céréales. On a obligé les poules, par une alimentation artificielle, à la production en masse d'oeufs. La qualité de ces oeufs n'est-elle pas différente?"

Si Carrel avait à décrire la situation actuelle, il serait horrifié. Nous sommes rendus à la limite de l'empoisonnement général. Une seule poignée de terre peut renfermer des dizaines de millions de bactéries et de micro-organismes (dont le rôle vital consiste à fixer l'azote) sans lesquels la vie ne serait pas possible. Cependant, une grave menace plane sur ces organismes microscopiques. Il a été démontré maintes fois que les insecticides font du tort aux bactéries du sol. De plus, les engrais chimiques et les pulvérisations empoisonnées ont pour effet d'enlever aux légumes, aux grains et aux fruits les matières minérales, les enzymes et les vitamines qui entretiennent la vie.

Depuis longtemps, les fabricants de nourriture pour animaux ont la mauvaise habitude d'ajouter des antibiotiques aux aliments. Les poulets, les veaux et les porcs se développent plus rapidement quand on leur donne des antibiotiques et certaines hormones. Cette méthode a aussi permis d'élever des milliers de poulets dans un espace relativement réduit et d'engraisser du bétail dans des enclos surpeuplés. Tous ces animaux sont tués avant qu'ils ne meurent d'intoxication. Les carences et d'autres problèmes plus compliqués ne peuvent faire autrement qu'apparaître

quand les humains sont amenés à consommer une nourriture avariée ou tirée de viande malsaine.

Le pain doit être préparé à partir du grain entier. Quand on lui enlève ses couches protectrices et son germe, il y a un manque de vitamines et de sels minéraux. De plus, quand la farine est blanchie, chimifiée et qu'on y ajoute des vitamines synthétiques, il ne s'agit plus de vrai pain. Malheureusement, c'est très souvent le cas de nos jours. La description du triste sort de l'innocent grain de blé appartient plutôt aux annales de la criminologie qu'à un traité sur la nutrition.

Aujourd'hui, plus de cinq mille produits chimiques sont ajoutés aux aliments. Beaucoup de ces substances sont synthétiques, c'est-à-dire fabriquées en laboratoire. Elles sont l'oeuvre de l'ingéniosité chimique, de la technologie et de la publicité marchande. Pour ainsi dire, chaque bouchée que monsieur Tout-le-Monde absorbe a été falsifiée au moyen des agents suivants: caféine, colorants, agents de blanchiment et de conservation, émulsifiants, antioxydants, assaisonnements, pesticides, acidifiants, alcalinisants, déodorisants, substances pour humidifier et pour déshydrater, gaz, charges et diluants, épaississants, désinfectants, produits de défoliation, fongicides, neutralisants, édulcorants, antiagglutinants, agents antimousses, de salaison, d'hydrolyse, d'hydrogénation et de maturation, arômes industriels et bien d'autres encore.

Les produits chimiques ajoutés aux aliments défraient sporadiquement la chronique des journaux depuis la publicité faite autour des cyclamates en 1970. Ces substances étaient parmi les quelque 600 additifs "reconnus généralement comme inoffensifs" par le Contrôle alimentaire et pharmaceutique des États-Unis.

Il s'agissait d'édulcorants synthétiques destinés à remplacer le sucre pour des raisons d'ordre diététique. On les utilisait notamment dans les boissons non alcooliques, la crème glacée, les mayonnaises commerciales, les desserts, les gélatines, les confitures, les gelées et les cornichons sucrés. Ils entraient dans la composition de presque tous

les aliments de régime et dans les vitamines parfumées pour enfants.

Cependant, des expériences ont démontré que les cyclamates provoquent des cancers chez les rats et les souris, et donnent lieu à la naissance de poussins difformes. Les États-Unis ont enfin interdit les boissons contenant des cyclamates. Toutefois, les aliments de régime et les médicaments renfermant ces substances peuvent encore être vendus sans ordonnance médicale à condition que l'étiquette porte les indications appropriées. Une pratique courante consiste aussi à présenter un produit dangereux qui a mauvaise presse sous un autre nom. "Le corps humain ne peut faire de différence entre un produit de synthèse et un produit naturel", prétend toujours de façon désinvolte la multinationale pharmaceutique Hoffman-La Roche (Radio-Québec, 31-7-83).

On essaie de faire croire aux populations que les additifs contenus dans les aliments ne sont pas nuisibles, étant donné que les quantités absorbées par jour sont généralement minimales. Or, la certitude est acquise qu'ils ont à la longue des effets pernicieux, sinon directement pour leur santé, du moins pour les écosystèmes dans lesquels ils vivent et dont ils tirent une partie essentielle de leur subsistance. Au bout d'une année, l'homme moyen a absorbé un kilo et demi de produits chimiques. De plus, il faut y ajouter d'autres sources de ces substances toxiques.

L'habitude de mettre de plus en plus d'agents de synthèse dans les aliments fait partie du problème de la pollution générale. Chacun sait que l'eau potable contient des résidus industriels. Nos immenses réserves d'eau douce souterraine sont maintenant atteintes, soit trente-sept fois la quantité contenue dans les lacs, les rivières et les fleuves. Les poissons de ces derniers, ainsi que les sols et les plantes, sont empoisonnés par les pluies acides produites par la combustion d'hydrocarbures fossiles. Aux États-Unis, le Council on Environmental Quality évalue à deux milliards de dollars le coût pour le soin des affections causées ou aggravées par ces polluants atmosphériques.

Au Canada, l'empoisonnement au mercure a sévi cruellement chez les consommateurs de poisson. Au Japon, la situation est d'autant plus grave que la population a été invitée à manger moins de poisson, alors que c'est la base même de son alimentation en protéines. Les déchets dans l'air ont rendu malade le bétail de la Floride et abîmé les vergers du Texas et de la Californie. Certaines personnes paient cette pollution de leur vie. Les affections des voies respiratoires comme l'asthme, la bronchite, le cancer du poumon et l'emphysème augmentent à un rythme alarmant. Chaque année qui passe voit des faits de ce genre relevés ici et là sur la planète.

Que peuvent faire alors ceux qui veulent éviter l'ingestion de tant de poisons et, de ce fait, réduire au minimum les risques de maladie et d'intoxication? Dans la mesure du possible, ils doivent prendre les moyens suivants:

1. Lire l'étiquette de tous les aliments emballés et choisir ceux qui contiennent le moins d'additifs ou pas du tout. Acheter le moins possible de conserves. Mieux: apprendre à les confectionner soi-même.

2. Utiliser des boissons naturelles comme l'eau de source, l'eau d'érable, le lait cru et le jus de légumes et de fruits frais plutôt que les limonades, les liqueurs courantes et les préparations alcoolisées dites "apéritives" ou "digestives".

3. Au lieu d'employer des préparations toutes faites pour gâteaux, puddings, crêpes, etc., acheter et préparer soi-même les ingrédients. Cela demande un peu plus de temps mais les mets sont plus sains. Les plats populaires genre T.V. dinner sont à bannir. Utiliser le sel avec prudence.

4. Se procurer du pain exempt de préservatifs ou le fabriquer soi-même. Il existe des marchés d'aliments naturels qui offrent le bon pain d'autrefois ainsi qu'un grand nombre de suggestions, produits et accessoires pour faire de la bonne cuisine.

5. Nettoyer fruits et légumes frais. Quand on a un jardin, mieux vaut les cultiver soi-même et apprendre à le faire sans l'aide d'engrais chimiques. À noter qu'il existe des insecticides naturels.

6. Acheter de la viande maigre et fraîche et la cuire soi-même plutôt que manger de la charcuterie et des viandes qui ont subi un traitement industriel. Se rappeler que tous les pesticides tendent à s'accumuler dans les tissus graisseux des animaux. D'autre part, attention aux fruits et légumes qui ne sont pas de saison. Les huiles d'assaisonnement seront nobles (i.e. contenant peu de gras saturés).

7. Supprimer thé, café, chocolat, bonbons, sirops, margarines, confiseries et assaisonnements de commerce.

8. Adhérer à un mouvement pour la protection des consommateurs ou lire quelques bons livres sur la saine nutrition. Mieux: s'inscrire à des cours sur l'alimentation et les produits naturels dans le cadre de la Naturothérapie générale. En somme, jouer un rôle social fécond qui permettra un jour une renaissance naturiste planétaire.

**TRIPARTITION
DE LA
NATUROTHÉRAPIE**

Comme l'a dit Homère: "Toute chose se divise en trois." Le nombre trois revient à tout propos chez les Indo-Européens. Des plateaux de l'Himalaya, on peut suivre les traces de cette conception jusqu'aux rives de l'Atlantique, où Patrick (vers 377-460) découvrit dans la guirlande de trèfle ou shamrock des Druides, un grand symbole de la trinité.

De la connaissance des trois règnes de la nature d'autrefois aux trois matières (macrophysique, biologique et microphysique) que la science moderne précise, il y a une continuité. Nous avons déjà observé la tripolarité de la nature humaine. Voyons maintenant les trois principes fondamentaux de la Naturothérapie et les trois branches principales de sa thérapeutique.

LE PRINCIPE BIODYNAMIQUE

L'être humain, comme tous les organismes vivants, renferme un merveilleux pouvoir de régénération, car toute santé et toute guérison sont pour l'essentiel l'action de l'être vivant (sensible et suprasensible). Quand les fonctions et structures vitales sont diminuées ou endommagées, elles sont restaurées par les mêmes processus qui les ont fait naître en tout premier lieu. Chaque nature possède en elle-même un pouvoir de purification, de réparation et de transmutation. La renaissance ou le rétablissement de la santé est un phénomène du même ordre que la conscientisation, la respiration, la circulation, la digestion, la sécrétion, l'assimilation et l'élimination. Pour les individus et les nations, il s'agit d'un processus biopsychique et bioculturel.

La vie démontre que la santé (individuelle ou collective) est liée à une individualisation, une sélection, une différen-

ciation et une hiérarchisation croissantes. Le premier remède, souvent le seul remède, c'est l'individu lui-même. L'être qui se surmonte se délivre de la puissance qui ramène toujours vers le bas. C'est dans cette montée que réside le fondement de la liberté, de l'autonomie et de la responsabilité humaine. Pour le naturothérapeute, cette charge fait partie intégrante de cette force éternellement active et abondamment créatrice dont parle Goethe dans son "Hymne à la Nature".

PHÉNOMÈNES DU REJET

L'espèce humaine, avec ses inégalités et ses hiérarchies naturelles, est un organisme admirable. La biopolitique nous enseigne qu'en matière d'immigration nécessaire, il y a un seuil de tolérance qu'il est troublant de dépasser. Par ailleurs, alors que la médecine officielle est à l'âge des organes de rechange, tout le merveilleux mécanisme humain s'oppose au remplacement d'un organe défaillant par celui d'un autre individu. Ce que la Nature a mis des années ou des millénaires à bâtir comme identité particulière, le phénomène révolutionnaire du rejet agit spécifiquement contre l'élément étranger.

Tout comme pour les êtres humains, il existe des associations bénéfiques pour les plantes et les animaux et d'autres qui ne le sont pas. Le fenouil, par exemple, ne se plaît pas dans le voisinage de l'absinthe, dont l'odeur freine son développement dans une proportion considérable. Plusieurs microorganismes spécifiques émis par une catégorie de végétaux déformeront le bon goût ou nuiront à la conservation régulière d'autres végétaux. Certains animaux, placés en présence l'un de l'autre, constituent des facteurs de santé et d'équilibre démographique tandis que certains autres, sur un territoire donné, s'extermineront mutuellement ou l'on assistera à la mort de l'une des espèces. Qui plus est, si tous les chats meurent, les rats arrivent en masse; que les lézards disparaissent, les chenilles se multiplient démesurément et ainsi de suite. Chaque groupe géné-

tique possède sa propre escorte d'amis. Si cette harmonie écologique (i.e. les bons rapports entre les êtres vivants et leur milieu naturel) n'est pas respectée, le déséquilibre s'installe. Au sein même d'une population surpeuplée, le suicide collectif des lemmings est un phénomène du même ordre.

Jean-Paul Escande, le médecin que la Télévision française (y compris T V F Québec-99) a fait connaître à travers le monde, n'aime pas les "commentaires de n'importe qui", par rapport à ce qu'il considère être la norme, c'est-à-dire lui-même. Chaque fois qu'il est question de "naturel" et de "pas naturel", il reprendra les commentaires suivants:

"J'avais été très frappé par un article du New England Journal of Medicine dans lequel un immunologiste éminent écrivait: "On vous rebat les oreilles avec "naturel" et "pas naturel", or qu'est-ce qu'il y a de plus "pas naturel" qu'une molécule d'anticorps? Elle est façonnée pour lutter contre quelque chose d'étranger à l'organisme, auquel elle vient s'adapter exactement. C'est la chose la plus anti-naturelle du monde." Le même auteur ajoutait que dans la nature il y a d'excellentes choses très naturelles qui s'appellent la ciguë, la digitale, et qui sont les poisons les plus actifs qu'on connaisse. Et il concluait: "Je voudrais bien savoir si cette distinction entre naturel et non naturel est justifiée, et s'il ne faut pas revoir ces idées reçues qui superposent naturel et bon d'une part, pas naturel et mauvais d'autre part."

Ces commentaires témoignent — c'est le moins qu'on puisse dire — d'une étroitesse d'esprit. Nous savons que lorsque des bactéries ou des virus envahissent le corps, le système de défense de l'organisme réagit en produisant des anticorps. Ils sont contenus dans les globulines que l'on trouve dans le plasma sanguin. Les anticorps tuent ou neutralisent les envahisseurs qui sont alors avalés par les globules blancs, puis digérés grâce à de puissants enzymes. L'organisme déclenche de la sorte un mécanisme inné de rejet contre les ennemis qu'il faut vaincre. La maladie fait partie intégrante de ce processus tout à fait naturel.

Les globules blancs reconnaissent ce qui fait partie du corps et ce qui lui est étranger. Les chirurgiens connaissent ce fait bien établi que, sur les individus brûlés, par exemple, la peau greffée du malade lui-même réussit, tandis que les globules blancs finissent toujours par rejeter la peau provenant d'une autre personne. Certains globules blancs possèdent une sorte de mémoire grâce à laquelle notre système de défense immunologique est doublement efficace.

Les bactéries pullulent à tel point dans l'intestin de l'être humain que leur volume est deux fois plus grand que celui de la nourriture et des déchets. Il existe un équilibre naturel des bactéries utiles et nuisibles, lequel est indispensable à la santé. L'intestin normal, bien portant, renferme diverses sortes de bactéries nuisibles, mais celles-ci ne le rendent pas mal en point parce qu'elles sont maîtrisées par les bactéries utiles. C'est seulement lorsque cet équilibre naturel est rompu que l'organisme devient malade.

C'est la raison pour laquelle les antibiotiques ou antimicrobiens ont ceci de dangereux qu'ils peuvent détruire tous les microbes à l'exception de certaines souches qui prolifèrent alors et provoquent des affections entièrement nouvelles ou des complications. Celles-ci sont le fait de microbes résistants à l'antibiotique, mais qui avaient été tenus en échec par les autres microbes.

Parlons maintenant du problème de l'immunisation des microbes aux médicaments. Ils deviennent résistants aux effets bactéricides des antibiotiques. On peut ici établir un parallèle avec d'autres agents qui luttent contre la vie : les insecticides. Tandis que ceux-ci ont tué des insectes, ces mêmes espèces d'insectes ont engendré des descendants qui résistent aux produits mortels.

Un fait particulièrement frappant de la sévérité des réactions de défense de l'organisme concerne les nitrates contenus dans les engrais chimiques et qui s'accumulent dans les végétaux. Lorsque nous consommons ces aliments, les bactéries intestinales transforment les nitrates en nitrites, substances qui diminuent la capacité du sang de

transporter l'oxygène des poumons dans les tissus de l'organisme. Voilà un sinistre tableau!

Sous une forme allergique, l'organisme humain combat encore des influences ou des substances qui ne lui conviennent pas. Rares sont les individus qui ne sont pas allergiques, sinon, ils le seront à un moment donné de leur existence. De même que d'aucuns supportent difficilement certains individus, pour tout et pour rien, ainsi certaines gens ne peuvent tolérer les oeufs, les tomates, les fraises, les fruits de mer, le pollen, une odeur quelconque, les animaux domestiques, la poussière de l'air ou des vêtements, la pénicilline, etc. Au contact d'un 'allergène', elles peuvent souffrir entre autres d'éternuements, de congestion nasale, d'inflammation des yeux, du palais et de la gorge, d'insomnies, de démangeaisons, de maux de tête, d'irritabilité, de troubles gastriques, de perte de l'appétit, du goût et de l'odorat. Ces réactions désagréables, parfois accablantes, quelquefois même mortelles, peuvent être saisonnières, périodiques ou permanentes.

De plus, parmi les possibilités permettant à notre corps de préserver sa bonne condition ou, si l'on préfère, son écologie intérieure, il y a les mécanismes de défense comme la fièvre, la toux, le vomissement, la douleur (on peut la comparer à un signal d'alarme), la coagulation (pour que le sang en mouvement demeure dans le système circulatoire). Ajoutons en outre le système hormonal, le pouvoir régénérateur du foie, la merveille qu'est notre peau, la rate (une marge sécuritaire pour le corps), les ganglions lymphatiques, le mécanisme de l'homéostasie et l'interféron (comme défense contre les infections virales). On peut les comparer à des guerriers spéciaux qui ont pour fonction de protéger une famille ou une nation des dangers qui les menacent. La raison et le bon sens veulent que tous les membres collaborent avec ces systèmes de défense collective.

Affirmons enfin que ces moyens biodynamiques par lesquels notre corps — de lui-même et sans autre secours que celui de ses extraordinaires énergies autoguérissantes —

tente de revenir à la normale, ne sont pas inépuisables. Si l'on en fait constamment un mauvais usage, il en résultera à coup sûr des dommages. Nous devons donc coopérer avec les défenses de l'organisme en les laissant librement s'exprimer ou, si la chose devient nécessaire (la nature humaine n'étant pas parfaite mais à parfaire constamment), en aidant notre corps à se défendre en faisant un choix parmi les nombreux moyens de l'arsenal naturothérapeutique.

LE PRINCIPE HUMORAL

Le principe humoral (i.e. relatif aux liquides sanguin, lymphatique et interstitiel ainsi qu'à leur transformation, tout en demeurant toujours les mêmes) découle directement du principe biodynamique. Goethe, philosophe et homme de science, a écrit: "Afin de pouvoir dépenser d'un côté, la nature doit économiser de l'autre." Voici des exemples et des processus analogues.

La rate est un organe remarquable et un réservoir au même titre que la vésicule biliaire. Aussi réduit que soit son volume en temps normal, la rate peut se dilater de façon à contenir un litre de sang. Lorsque nous nous livrons à un exercice physique violent, elle peut se contracter jusqu'à un quart de son volume régulier afin d'envoyer un supplément de sang vers les muscles. De même, lors d'une hémorragie, la rate compense immédiatement la perte sanguine dans la mesure du possible en déversant presque tout son propre sang dans les vaisseaux sanguins, un sang d'ailleurs exceptionnellement riche en oxygène. Le système nerveux sympathique réagit aussi en réduisant le calibre des vaisseaux sanguins de façon que la pression reste la même malgré une quantité réduite de sang, lequel se maintient toujours à une température d'environ 37 degrés.

Un autre facteur de sécurité dans le système central des valeurs du corps est le traitement préférentiel que reçoit le coeur et le cerveau. Quand il faut plus de sang que ne peut en fournir la rate, les vaisseaux sanguins irriguant

les muscles et la peau se contractent, mais non pas ceux qui alimentent le coeur et le cerveau. Ces organes ont besoin d'un volume normal de sang, sinon il en résulterait d'irréparables dommages.

La théorie de l'adaptation physiologique a vu le jour lorsque Claude Bernard, théoricien de la médecine expérimentale, souligna l'importance du fait que dans la physiologie de l'homme et des animaux supérieurs, les cellules et les humeurs demeurent dans un état essentiellement stable (une stabilité dynamique, dirait le biologiste d'aujourd'hui), en dépit de tous les changements de leur milieu extérieur. Voici plus d'un siècle, il formula l'une des idées les plus lumineuses des sciences naturelles en affirmant que cette constance du "milieu intérieur" est une condition essentielle de la vie libre et autonome des organismes supérieurs.

Claude Bernard eut aussi l'intuition que la régulation de cette stabilité dépendait des systèmes nerveux et hormonal. En 1939, le physiologiste Walter B. Cannon en fit la démonstration. Dans *LA SAGESSE DU CORPS*⁽¹⁾, un ouvrage qui le rendit célèbre, Cannon vulgarisa le mot "homéostasie". Dans des conditions normales, expliquait-il, le corps est capable de maintenir ses processus internes en état d'équilibre ("instable", ajouterons-nous), en compensant toujours les effets perturbateurs des agressions extérieures. En 1948, le physicien Norbert Wiener, créateur du mot "cybernétique" élaborait davantage ce concept en soulignant que le mécanisme de l'homéostasie constituait un cas biologique de régulation cybernétique, puisque chaque déviation de la norme déclenche dans le corps une réaction en sens contraire, une rétroaction négative. Du point de vue de l'écologiste René Dubos, l'organisme s'adapte à de nouvelles conditions, mais en se transformant.

Nous savons depuis Hippocrate que le processus de guérison est inné à chaque organisme vivant. Nous savons depuis Paracelse que la maladie et la santé sont en nous, de

(1) *THE WISDOM OF THE BODY*, Norton, New York, 1939.

nous et par nous. Nous savons depuis Claude Bernard que le microbe n'est rien, que le terrain (le milieu, l'"hôte", le corps) est tout. Ainsi, l'on peut dire que la santé et la maladie, sous une apparente contradiction, appartiennent au même pôle vital.

L'action des énergies qui opèrent dans la santé pour la maintenir est la même que l'organisme vivant utilise dans la maladie pour reconstruire la santé. Il existe une unité fondamentale entre la maladie et la guérison. La maladie est un effort inhérent et personnel pour guérir. Quand le corps déploie un effort violent pour se débarrasser des toxines, quand le manque d'énergie nerveuse provoque la constipation et quand le pouvoir guérisseur se manifeste sous différents symptômes pénibles, nous sommes en présence d'une lutte pour la vie. On ne peut raisonnablement combattre la maladie comme on pourchasse un ennemi. Elle est une action défensive du corps qui cherche sa conservation, et l'aider à poursuivre sa tâche dépurative et réparatrice jusqu'au bout relève d'un art qui sait se servir de la nature.

La cause humorale de la maladie se nomme auto-toxémie. Elle peut se définir comme étant essentiellement caractérisée par la présence dans le sang, la lymphe, les cellules et le liquide interstitiel de poisons exogènes que l'organisme n'a pu rejeter et d'une masse anormale de déchets du métabolisme. Nous disons "anormale" parce qu'un minimum de détritits joue toujours un rôle de stimulation indispensable, car les toxines sont rapidement éliminées quand l'énergie nerveuse est suffisante. Cette accumulation de substances nuisibles continuera tant que le pouvoir énergétique ne sera pas rétabli, d'une part par la suppression des causes qui ont mené à un état d'énervation (ou manque d'énergie), et d'autre part en surmontant les conditions adverses.

"Nous sommes traversés, dit Alexis Carrel, par un grand fleuve de matière qui vient du monde extérieur et y retourne. Mais pendant son passage, cette matière cède aux tissus l'énergie dont ils ont besoin, et aussi les éléments chimi-

ques dont se forment les édifices transitoires et fragiles de nos organes et de nos humeurs.” Il est à peine besoin de conclure que polluer ce fleuve du vivant constitue un crime contre soi-même et les autres.

LE PRINCIPE MULTICAUSAL

Pour expliquer tout ce qui se passe dans les systèmes vivants, il faut suivre plusieurs causalités. C’est ce que Otto Koehler appelle l’analyse “sur un large front”. Si l’on intervient sans avoir les connaissances nécessaires, on risque d’atteindre des effets nuisibles au terme de l’enchaînement d’actions et de réactions de tous ordres, après qu’un premier effet produit sur un organisme donné nous avait semblé bénéfique.

Dans “La Mal bouffe” (Oliver Orban, 1980), Stella et Joël de Rosnay ont compris après bien d’autres qu’il n’y a pas “une seule cause aux maladies du monde moderne, mais de multiples causes interdépendantes, faisant intervenir simultanément l’hérédité, le mode de vie, l’environnement”. On pardonnera toutefois au directeur de la production à l’Institut Pasteur de Paris, d’avoir cru inventer les mots-carrefour “Orthonomie” et “Bionomie”, désignant par là l’auto-gestion de sa santé, les règles de base d’un mode de vie sain et équilibré, alors que les naturohygiénistes, à la suite de Herbert M. Shelton utilisent ce vocabulaire depuis quelque trente ans.

LE STRESS

La vie humaine trame une longue lutte et le stress est nécessaire pour que le potentiel d’énergie psychosomatique se développe. Mais là comme ailleurs, des limites s’imposent. L’individu doit non seulement apprendre à s’élever en plaçant le côté heureux ou positif de sa nature au-dessus du côté malheureux ou négatif, tous deux innés, mais il n’existe pas de stress qui ne puisse un jour être mis hors d’état de nuire, grâce au renforcement de la sensibilité ou par la puissance de la volonté. L’aide qu’une personne se donne d’abord à elle-même est la meilleure.

Parmi les situations les plus stressantes, on compte le divorce, la mort du conjoint ou d'un proche, un amour déçu, une frustration affective continue, l'emprisonnement, les mésententes au foyer, une grossesse indésirée, un problème de retraite, une perte d'emploi, la course effrénée aux biens de consommation, un accident ou une maladie, des problèmes sexuels et tant d'autres. Le stress se rattache à tous les aspects de la vie.

Quand on vit continuellement dans de telles situations, sans trouver de soulagement ni connaître le bon moyen de réagir, on voit alors apparaître la grande détresse nerveuse. Ce bouleversement constant et intense menace l'équilibre psychosomatique de l'organisme. Entre autres choses, il est en partie responsable d'une accumulation de cholestérol dans les artères et du durcissement des vaisseaux sanguins. Les répercussions s'étendent aux systèmes hormonal, lymphatique et aux globules blancs, ce qui joue sur les facultés d'action et de réaction (le système immunitaire et les forces qui modèlent le corps notamment), face à divers types d'infection, d'intoxication ou de tuméfaction.

Si l'alcoolisme, le tabagisme ou l'insomnie apparaissent chez certains comme des symptômes du stress, chez d'autres, ils en sont les causes. Bien que l'organisme soit conçu physiologiquement et psychologiquement pour résister au stress, les effets des différents chocs, tensions ou traumatismes sont cumulatifs. Un autre facteur qui vient compliquer le tableau déjà sombre: plus on avance en âge, plus le stress fait sentir durement ses effets, à cause d'une diminution de nos facultés d'adaptation devant les agressions de toutes sortes. Or, dès que nous en reconnaissons bien les causes, le stress devient moins grand, et nous sommes mieux armés pour y faire face. Seul ou en relation avec des gens honnêtes et compréhensifs.

AFFECTIONS IATROGÈNES

(i.e. causées par les interventions médicales)

Sans nier l'effet spectaculaire de certains médicaments, ces effets sont presque toujours palliatifs et illusoire. Ils sont rarement une source de vraie santé. Sans oublier que tout médicament peut déclencher des effets secondaires qui vont d'une simple constipation à une affection mortelle, en passant par l'anémie, les nombreuses allergies et une légion de troubles neuro-sensoriels.

La pratique populaire des transfusions sanguines n'échappe pas à cette règle. Plus les chirurgiens ordonnent des transfusions sanguines et en observent les résultats, plus ils découvrent de problèmes et de dangers.

“La transfusion de sang entraîne des risques immunologiques, métaboliques et infectieux. Chacun de ces trois dangers peut avoir des conséquences graves, et même fatales. Le sang contient une spécificité immunologique exprimée en caractéristiques héréditaires et inchangées des globules et du sérum. En outre, le facteur Rhésus et d'autres facteurs déterminent le sang de chaque individu. Des anticorps irréguliers, substances produites par sensibilisation quand un corps étranger pénètre dans le système circulatoire, sont d'autres facteurs qui déterminent les différents sangs.

“Le risque métabolique comprend un ensemble de dangers résultant du vieillissement du sang entreposé et de son altération. Pour minimiser ce risque, on emploie de plus en plus souvent du sang fraîchement donné. Mais alors il y a le risque d'infection par la syphilis, qu'on n'a pas décelée chez le donneur et qui peut être transmise si le sang n'a pas reposé pendant 72 heures. Il y a également le risque d'hépatite infectieuse. D'autres maladies qui se transmettent par les transfusions sont le paludisme et une infection virale (la cytomégalie), particulièrement dangereuse pour les enfants.

“Le sang devrait être considéré comme un médicament dangereux et on devrait l'employer avec autant de pru-

dence que la morphine, par exemple.” C’est par ces paroles énergiques que le professeur Busch, directeur du service des transfusions à la clinique universitaire de Hambourg, terminait son rapport sur les erreurs en matière de transfusions sanguines et les dangers de celles-ci, à la 114^e assemblée des chirurgiens d’Allemagne du Nord.

Grandes consommatrices de médicaments, les femmes sont les premières victimes des affections iatrogènes. Elles sont d’ailleurs bien davantage médicalisées que les hommes. Avortements comme règle, pilules contraceptives, cancers du sein, perturbations de leurs mécanismes endocriniens, examens radiologiques systématiques, séquelles chirurgicales, etc.; et pour leurs enfants: jaunisses, malformations cardiaques, paralysies cérébrales, pollutions vaccinales, accidents pharmacologiques, etc.; tout cela fait revivre à des degrés divers les monstruosité de la thalidomide.

ALIÉNATION DE LA PERSONNALITÉ (INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE)

Toute altération de la personnalité ne peut aboutir qu’à des troubles mentaux. Ceci vaut pour les individus comme pour les peuples.

Par exemple, il existe des niveaux de croyance spirituelle comme il existe des niveaux de langue nationale. Mais la liberté en matière religieuse n’autorise personne à porter atteinte à la santé morale des gens, à remplacer les traditions par des bizarreries loufoques, à mélanger les cultures et à ignorer les identités individuelles et collectives au nom de l’“amour universel”. Il faut mettre les esprits en garde contre les sectes et les messianismes qui exercent une action troublante sur la jeunesse et qui déboussolent complètement un grand nombre de bien-pensants infantiles.

Dans un monde où — à divers titres — nul n’échappe à la pollution des esprits et des corps, des sociétés et des lieux, il devient difficile d’acquérir ou de conserver une bonne santé. D’autant plus que des pollutions comme le brassage planétaire des populations et certaines explosions démogra-

phiques hâtent tous les dangers de criminalité, ainsi que les conflits armés incluant l'armement nucléaire.

De la contamination radioactive aux maladies dites industrielles en passant par les expositions répétées aux rayons X, tous ces phénomènes ont ceci en commun qu'ils sont mutagènes (entraînant entre autres des affections héréditaires), tératogènes (causant des malformations congénitales) et cancérogènes (à l'origine de nombreux cancers). Constat pénible, catastrophique quand il s'ajoute à celui de la décroissance dramatique de la natalité dans des pays comme l'Allemagne, la France, le Québec et, par conséquent, au vieillissement des populations.

Comme les accidents et les fièvres qui nous surprennent ne sont souvent que les manifestations d'une déficience générale qu'on aurait pu diagnostiquer depuis longtemps en y prêtant attention, ainsi les empoisonnements de toutes sortes constituent des échéances. Devant l'ampleur des problèmes et même sans grands espoirs de réussite, il est absolument nécessaire que chacun réagisse d'abord sur son propre terrain, dans les petites patries. Nous devons être présents sur tous les plans (social, artistique, littéraire, religieux, politique, etc.) et dans tous les domaines de l'activité humaine. Il y a encore beaucoup à faire, par exemple, pour que les exigences économiques soient ordonnées obligatoirement en fonction des lois de la vie.

CANCER

Le cancer n'a jamais été un mystère pour la Naturothérapie. Depuis le patrimoine héréditaire, nous hébergeons tous un certain nombre de cellules cancéreuses ou pro-cancéreuses qui prolifèrent de façon anarchique et parasitaire quand les énergies formatrices des tissus de l'organisme sont devenues déficientes. C'est l'extrême aboutissement de ce qu'il est convenu d'appeler "ne pas être en forme".

On trouve des cancers aussi bien chez les plantes que chez les animaux et les humains. Des historiens racontent

que ce n'est que lorsque les Amérindiens ont adopté les coutumes de la civilisation qu'ils sont devenus des victimes faciles du cancer. La part des mythes et des idées fausses à la mode étant exclue, les faits démontrent que les populations (certains Esquimaux, par exemple) qui vivent encore une vie primitive par rapport aux Canadiens, sont tout aussi sujettes au cancer. La différence consiste en ce qu'il y a moins d'Esquimaux d'âge relativement élevé, là où le cancer prévaut davantage.

Si l'on s'en tient aux statistiques officielles de 1983, sur 100,000 Canadiens, il y avait 20 cas de cancer pour les moins de 25 ans et 100 cas entre 25 et 39 ans. Entre 40 et 54 ans, on en comptait 350 et 1,000 cas entre 55 et 69 ans. Au-dessus de 70 ans, il y en avait 2,000.

**La distribution par 100 cas —
femmes**

Seins — 25
Peau — 16
Organes génitaux — 14
Intestin et rectum — 13
Leucémie de Hodgkin — 6
Poumons — 5
Estomac — 3
Autres — 18

**La distribution par 100 cas —
hommes**

Peau — 20
Poumons — 17
Intestin et rectum — 12
Prostate — 12
Système urinaire — 8
Leucémie de Hodgkin — 7
Bouche et pharynx — 5
Estomac — 5
Autres — 14

Alors que le cancer se trouve dans tous les pays et chez tous les peuples, il y a des différences dans l'incidence et les types de cancer dans les différents pays. Par exemple, le Japon enregistre une forte incidence de cancer de l'estomac et a un taux réduit de cancer du sein comparativement au Canada.

Le cancer, comme ses soeurs les maladies nerveuses et cardiovasculaires, est intimement lié à l'état de santé de ceux qui nous ont transmis la vie, à la façon dont nous avons vu le jour, à notre psychisme, nos habitudes et aux conditions de l'environnement. Chaque facteur délétère

augmente sa nuisance en s'interpénétrant aux autres agents nocifs. Par exemple, les fumeurs de cigarettes courent un risque plus grand s'ils vivent dans le bruit et l'entassement. Par conséquent, la connaissance du principe multicausal et les mesures préventives ou curatives qui s'en inspirent, permettent de diminuer les périls cancérigènes au maximum.

PROBLÈMES DE SANTÉ⁽¹⁾

D'abord une question d'hérédité. Affections et difformités ne se transmettent pas toujours automatiquement ni totalement. Il faut tenir compte des propensions et des potentialités qui peuvent se répartir sur plusieurs générations, ainsi que des capacités individuelles et familiales à surmonter les mauvaises conditions. Les anomalies concernant les manifestations instinctives se mêlent à celles du vécu affectif, social, culturel ou environnemental, toutes agissant ensemble, les unes aggravant les manifestations innées ou acquises des autres. Ce phénomène se développe inégalement. En biologie, la règle qui veut que deux + deux font quatre en est une de mort.

D'aucuns sont prédisposés, par exemple, aux troubles neurologiques. Ils naissent mal équipés pour affronter les tensions. Ils risquent davantage de souffrir d'une forme quelconque de maladie mentale. C'est pourquoi, dans son omni-pratique, le naturothérapeute fait largement appel à l'eugénisme prénatal, c'est-à-dire à l'étude et à l'utilisation des facteurs vitaux qui peuvent le mieux favoriser la reproduction. Ainsi, d'une part, peuvent être évitées des unions désastreuses avec des individus inaptes à la procréation et, d'autre part, les tares, les maladies et les propensions morbides que les parents peuvent léguer aux enfants sont considérablement réduites.

Les agents de la naissance, du développement et du rétablissement de la vie saine sont, bien entendu, conditionnés

(1) Quelques paragraphes de ce sujet sont tirés de mon livre "Naturothérapie, méthode naturelle de santé", publié aux Éditions Celtiques (Montréal, 1976).

par le libre arbitre de chacun, les forces culturelles et écologiques. Mais il faut souligner que ces caractéristiques sont déterminées par les possibilités et les limitations de l'héritage ancestral. Bien qu'il soit — à peu de choses près — impossible de transformer le potentiel héréditaire fâcheux d'un adulte, on peut du moins en atténuer les prédispositions, en limitant leur activité au minimum. Le naturothérapeute y parvient, d'abord en corrigeant les tendances rebelles de vie d'un individu qui veut bien coopérer et, ensuite, en lui fournissant les meilleurs matériaux et influences que la Nature met à sa portée. Les diathèses (comportements morbides aussi bien psychiques que physiques, comprenant une tendance congénitale vers tel ou tel état pathologique et une tendance au passage d'un état pathologique à un autre) indiquent au naturothérapeute les points sur lesquels il doit particulièrement exercer son art et appliquer sa science. Il s'agit de tracer la bonne voie, en tenant compte des différents pouvoirs d'adaptation et d'autodéfense.

Les mêmes causalités délétères produiront chez l'un soit la diarrhée, soit l'insomnie ou un ulcère. Chez l'autre, ce sera la constipation, la sinusite ou la dépression, ou encore les deux ou trois processus simultanément. Si le manque de sommeil se retrouve parmi les effets d'une ulcération, cette dernière peut se retrouver par ailleurs parmi les effets de l'insomnie. Ce qui dérange le corps dérange l'esprit et réciproquement. Toute manifestation morbide est en quelque sorte psychosomatique. Et il arrive qu'après une période d'accalmie de plusieurs mois ou même d'années, le corps (le "soma") et l'esprit (le "psyché") se renvoient le problème.

Retenons que la base primordiale est l'état général. L'activité normale d'une région du corps dépend en grande partie de la santé de l'organisme tout entier. Ce qui sonne vrai pour une affection sonne aussi vrai pour une autre : les mesures préventives constituent le faisceau le plus important. C'est la raison pour laquelle je n'aborde dans ces pages qu'un nombre restreint d'affections. D'ailleurs, il

n'est pas de malade auquel la Naturothérapie ne puisse apporter une aide.

DÉPRESSION NERVEUSE

Puisque les activités et processus mentaux, affectifs et physiques consomment tous de l'énergie nerveuse, on peut comprendre facilement pourquoi une dépression nerveuse peut se manifester de mille et une façons. Toutefois, elle est toujours caractérisée par ce qu'il est convenu d'appeler "la peur de la vie".

Une cause très courante de dépression nerveuse est l'hypersensibilité, souvent génétique, alliée à l'irritabilité et à la susceptibilité. Le malade fait "une montagne d'une taupinière", il s'offense outre mesure d'affronts réels ou imaginaires et il attend trop d'autrui. Assez semblable est le cas du sujet trop méticuleux, jamais satisfait de lui-même. Tous les états affectifs similaires qui mettent le système nerveux à contribution, soumettant le foie et les reins à rude épreuve, peuvent conduire à la dépression nerveuse.

Malheureusement, un nombre effroyable de gens recourent aux tranquillisants chimiques quand ils souffrent de nervosité ou de dépression nerveuse. Or, ces tranquillisants n'apportent qu'un soulagement temporaire. Ils ne rendent pas plus forts ni plus perspicaces, ce qui a beaucoup d'importance pour arriver à la guérison. Quand on dépense de la sorte son capital-santé pendant des mois, on finit par arriver à la faillite. Il s'ensuit donc que la guérison prendra beaucoup de temps, et encore ne sera-t-elle possible qu'à un degré plus ou moins élevé.

Étant donné qu'une dépression nerveuse peut avoir de nombreuses causes (sectarisme, manque d'agressivité, projets de vie ratés, rites incapacitants, culpabilisants, etc.) et une multitude de symptômes, la première chose à faire est de les déterminer. S'agit-il d'hypersensibilité, de contrariétés ou d'un traumatisme psychosomatique? Jusqu'à quel point l'entourage est-il responsable? Quelles mauvaises

habitudes sont à la base de la dépression? Où en est le système digestif? S'agirait-il de carences nutritionnelles? Le naturothérapeute aidera le malade à faire un inventaire complet. Parfois, il suffit de reconnaître les causes pour éprouver déjà un soulagement.

DÉRANGEMENTS INTESTINAUX

L'un des ennuis les plus courants pour de nombreuses personnes est la flatulence ou gaz gonflant le tube digestif. La flatulence peut avoir pour cause un état de nervosité, elle peut aussi être due à une nourriture carencée ou excédentaire en fibres.

Un autre problème aussi courant est la constipation. Le mal provient souvent d'une tension affective, d'une mauvaise combinaison alimentaire, d'une consommation insuffisante d'eau, d'une flore intestinale réduite ou d'un manque d'exercice.

Il arrive que la crise toxémique provoque le contraire de la constipation, c'est-à-dire la diarrhée. Elle peut avoir des origines très diverses. A-t-on mangé des aliments trop froids ou qui ne conviennent pas à notre système digestif, ou encore a-t-on abusé d'un aliment particulier? A-t-on mastiqué suffisamment? Si les malaises sont d'origine émotive, il va de soi que le remède approprié est d'apprendre à se maîtriser. À noter que la diarrhée doit poursuivre son cours jusqu'à un certain point.

HALEINE FÉTIDE

L'odeur de l'haleine varie selon les individus et suivant les circonstances. La mauvaise haleine du matin peut être accentuée par un état d'énervation. Évidemment, certains aliments comme l'ail ont une odeur plus forte que d'autres.

On est rarement conscient de l'odeur de sa propre haleine, car l'air que l'on expire sort par la partie inférieure des fosses nasales, tandis que les nerfs olfactifs sont situés dans la partie supérieure.

La publicité faite par les fabricants de produits pharma-

ceutiques destinés à combattre la mauvaise haleine donne la fausse impression que celle-ci est due uniquement à une mauvaise hygiène de la bouche. Il est incontestable qu'un manque d'hygiène buccale peut être l'une des causes, mais l'écoulement de pus des gencives et d'autres affections ou déficiences sont aussi des causes importantes d'une haleine fétide. Il va de soi que masquer une odeur aigre et fétide par des préparations parfumées n'enraye pas le mal lui-même.

Les mauvaises odeurs peuvent provenir de la bouche, des sinus, de la gorge, des amygdales et de l'estomac. Aussi, le sang absorbe les odeurs de l'intestin et les transporte à travers le foie jusqu'aux poumons où elles contaminent l'haleine. On a constaté que les gens dont les selles ont une odeur nauséabonde ont souvent une mauvaise haleine.

Les sujets dont l'organisme est pauvre en vitamines du groupe B ont généralement une mauvaise haleine. Une carence en vitamine C ou D tend à irriter le foie, l'intestin ou d'autres organes et à donner à l'haleine une mauvaise odeur. Une autre cause est un métabolisme défectueux des corps gras. Les individus qui consomment du chocolat, de la charcuterie, du lait pasteurisé, des aliments à base de farine blanche et de sucre raffiné ou ceux qui mélangent au même repas des fruits acides (tomate, orange, pamplemousse, etc.) et des pâtes alimentaires, par exemple, sont tous vulnérables. Une mauvaise digestion entraîne une augmentation de la fermentation et de la putréfaction intestinales.

HYPERTENSION

Parmi les problèmes majeurs de santé qui concourent à limiter la longévité et à augmenter l'incapacité, se situent l'infarctus du myocarde, l'artériosclérose, les affections coronariennes, l'ulcère gastro-intestinal, l'obésité et l'hypertension, cette dernière se trouvant souvent associée aux processus précédents.

De même qu'il existe beaucoup de tendances hérédi-

taire à l'obésité ou à l'alcoolisme, il en va ainsi de l'hypertension. Toutefois, innée ou acquise, celle-ci doit être équilibrée par une diététique naturelle et un mode de vie aligné sur l'ordre des facteurs de santé. Une alimentation trop centrée sur les protéines animales, un usage abusif de sel, la consommation d'aliments prétraités (genre "TV dinner"), le thé, le café, l'alcool, le chocolat, le tabac, le gras saturé et le sucre blanc se retrouvent souvent à l'origine d'une pression sanguine anormalement élevée. L'hypertension peut aussi être une réaction de l'organisme face aux agents stressants. Elle s'observe surtout chez les sujets mâles.

INSOMNIE

L'insomnie prend trois formes. Plusieurs ont des difficultés à s'endormir. Certains s'endorment tout de suite mais ils s'éveillent trop tôt et ne retrouvent plus le sommeil. D'autres encore s'éveillent fréquemment. Soulignons que les insomniaques sont généralement des gens soucieux, tendus, agités, qui éprouvent un sentiment d'insécurité.

Les causes de l'insomnie sont innombrables. Elles touchent à la nature intime de l'individu ainsi qu'à tous les aspects de ce qu'il fait de sa vie et de ce qu'il veut ou ne veut pas en faire.

Je renvoie d'abord ici au texte intitulé: Indispensable sommeil. Saviez-vous que la constipation est aussi un obstacle au sommeil? Parmi les multiples causes, relevons la peur de soi, de l'autre, la peur de mourir, de ne pas dormir, des ombres de la nuit, la fièvre, l'angoisse, la sédentarité, la jalousie, un état d'esprit lunatique, des troubles respiratoires ou circulatoires, la fatigue nerveuse, des nerfs "chauffés à blanc" comme le dit l'expression populaire; en outre, l'empoisonnement par les images, l'excitation audio-visuelle, le surmenage intellectuel, des difficultés scolaires ou professionnelles, le corps malmené par des draps et couvertures en tissu synthétique, des extrêmes de température, la position du lit, un traumatisme,

un passé non oublié, certains régimes pour maigrir, l'absence ou l'insuffisance de plaisir sexuel, etc.

Il faut réfléchir sur les causes, les supprimer, les empêcher de nuire ou les contrôler efficacement. Dans ce genre d'affection, on utilisera avec succès le massage, l'hydrothérapie, l'auto-hypnose, la phytothérapie, la cure d'oxygénothérapie, les techniques de relaxation et toute méthode tenant largement compte de la psychosomatique.

LITHIASES BILIAIRE ET RÉNALE

L'organisme se débarrasse de ce qu'il ne tolère pas sous forme de nombreux symptômes, une angine par exemple, ou par dermatose sous forme d'un eczéma. Mais à la longue, si les causes morbides persistent, l'organisme fatigué ne sera plus capable de réagir par une inflammation. Un processus étranger de minéralisation s'installera. Nous sommes alors en présence de "pierres" ou calculs. Ceux-ci peuvent être aussi minuscules que des grains de sable ou si gros qu'un seul peut remplir la vésicule ou tout un rein.

Mis à part l'élément génétique toujours primordial, la formation des calculs implique plusieurs facteurs. Les habitudes alimentaires ont leur large part. La consommation d'aliments très assaisonnés, d'aliments ou de boissons riches en sucre, peut favoriser cette affection. Le risque existe aussi si l'on mange beaucoup de produits comme le lait et le fromage, particulièrement à l'âge adulte. En cela, les femmes sont plus vulnérables que les hommes.

Une consommation journalière de viande favorise la formation de calculs. Le mode de préparation de la viande est aussi à incriminer. Quand on y ajoute du beurre cuit, de la sauce et des épices, on soumet le foie et les reins à une menace constante. Une crise douloureuse survient souvent après un repas copieux et s'accompagne de flatulence, de renvois et d'autres incon vénients. Le manque d'activité a aussi son importance.

Dans le cas de la lithiase biliaire, celle-ci est de plus favorisée par l'arrêt ou le ralentissement de l'écoulement

de la bile dans l'intestin. Comme la bile contient tous les constituants des calculs, surtout du cholestérol, ceux-ci ont tendance à se former quand la bile reste longtemps dans la vésicule.

Le fait que nous connaissons des moyens de prévenir les calculs et qu'il existe des lithiases qui peuvent être tolérées par l'organisme, suggère qu'il n'est pas toujours nécessaire d'avoir recours à la chirurgie. Le remède le plus simple est une cure d'eau distillée.

MAUX DE TÊTE

Au même titre que la fièvre, la douleur fait partie d'un mécanisme de protection. On peut la comparer à un signal d'alarme. Il en va ainsi des maux de tête courants. Ils nous informent que quelque chose ne va pas ou qu'une remise en ordre est en état de se produire dans notre organisme. Ils nous avertissent aussi que nous devons prendre certaines mesures pour assurer notre bien-être psychosomatique. Et c'est le rapport de causalité qui va nous suggérer le meilleur traitement.

Les troubles hépatiques sont souvent à l'origine des maux de tête. La céphalée, entre autres, peut être le résultat de l'anxiété ou d'un conflit au travail ou au foyer. Une migraine (littéralement: moitié du crâne) survient fréquemment après une fatigue, une agression, du bruit ou de la surexcitation. La faim, l'hypertension, la constipation larvée, un complexe de culpabilité, un manque d'orgasmes, une surcharge alimentaire, une lumière trop forte, une mauvaise posture, différentes périodes comme la croissance, la menstruation, la ménopause ou toute autre condition de vie peuvent être impliqués. En fait, l'origine des maux de tête touche tous les aspects de l'existence.

RHUMATISMES

Nous savons qu'il existe dans l'organisme vivant un processus normal d'inflammation et un autre de durcissement. Si l'enfance est davantage l'âge des réactions inflamma-

toires, le vieillissement par contre tend vers la sclérose. Quand l'auto-toxémie provoque un excès de l'un ou de l'autre de ces processus normaux, nous pouvons alors être en présence de nombreux rhumatismes (i.e. toute manifestation douloureuse articulaire ou para-articulaire). Au fond, chaque personne a le rhumatisme qui lui est propre. On peut dire d'ailleurs qu'il en est ainsi de toutes les affections.

Les gens qui souffrent d'ankylose au réveil, d'une douleur lancinante qui broie l'épaule, de petits durcissements des jointures, d'un lumbago qui torture le dos, d'élançements passagers de la jambe, d'une raideur temporaire d'un genou qui refuse de plier, de douleurs musculaires ou de légères névrites, doivent prendre garde à ces avertissements. Le malade que l'on soulage à l'aide d'aspirines et de cortisone ressemble à un obligé qui, au lieu de payer sa dette, contracte une nouvelle hypothèque plus lourde à porter.

On comprend aisément l'évolution de la maladie quand on sait que depuis la base héréditaire, un eczéma mal soigné pourra aboutir un jour à un état arthritique. La même observation vaut pour l'asthme succédant à une grippe, la goutte à une sciatique, etc.

RHUME

La pollution de l'air, un brusque changement de température, de chaud à froid ou de sec à humide, une fatigue physique ou un manque de sommeil, des bouleversements affectifs, un écart ou une carence dans la ration alimentaire, en fait toute condition qui exige une forte déperdition d'énergie nerveuse créant un état de moindre résistance, peut être à l'origine d'un rhume. Le fumeur de cigarettes est plus sujet au rhume que le non-fumeur, de même que celui qui consomme une grande quantité d'aliments à base de farine blanche et de sucre blanc. C'est pourquoi vous n'avez rien à craindre si vous vous trouvez en présence d'individus enrhumés, à moins que vous ne soyez vous-même affaibli.

SINUSITE

De prime abord, il n'est pas toujours facile de savoir si l'on souffre ou non de la sinusite. Elle est généralement consécutive à un rhume ou à une infection des fosses nasales supérieures. Par conséquent, des symptômes comme la fièvre, les maux de tête, les vertiges, la perte de l'appétit et de l'odorat, n'indiquent pas nécessairement que l'on souffre d'une sinusite.

La tendance à l'inflammation des muqueuses qui tapissent les cavités peut être due à des conditions prénatales défavorables, ou encore à un manque d'aliments sains et de soins attentifs de la part des parents pendant la première enfance, c'est-à-dire de la naissance à sept ans. Les soucis et les conflits perpétuels avec l'entourage sont autant d'autres causes. La sinusite peut être aussi provoquée par des pièces surchauffées, des extrêmes de température ou d'humidité. Ce trouble peut encore être relié à une flore intestinale réduite, à un foie mal en point, à une consommation insuffisante d'eau et, bien sûr, au tabagisme et à la suralimentation.

TROUBLES DE LA PEAU

La peau est intimement liée aux trois dimensions neuro-sensorielle, rythmique et moto-digestive de l'organisme dont elle est le plus grand miroir. Ainsi, les différentes dermatoses sont-elles le résultat des dysharmonies de ces systèmes. L'extériorisation des processus morbides constitue une tentative de vidangeage.

De plus en plus, on reconnaît l'importance du rôle qu'a joué le passé évolutif et expérientiel du malade. Sur le plan psychosomatique, un sentiment de culpabilité, par exemple, provoque souvent une éruption cutanée. L'excès de corps gras, pâtes alimentaires, fruits oléagineux (cacahuètes et noix de coco notamment), la constipation larvée, l'indigestion chronique et une rétention de la sueur sont parmi les causes de certaines affections de la peau, telle l'acné des adolescents, lesquels mangent du chocolat, de la crème

glacée et toutes sortes de friandises et font trop peu d'exercices physiques.

À l'origine de certains problèmes cutanés, ou les favorisant, nous retrouvons aussi l'utilisation de savons, détergents, déodorants, cosmétiques, vêtements synthétiques ou produits en plastique, etc. Ils sont évidemment à proscrire.

Le traitement des dermatoses exige le plus souvent une désintoxication générale et psychique. Un régime végétarien de quelques semaines permettra de soulager le foie et les reins. La Naturothérapie n'étant pas un ensemble de recettes applicables à des troubles catalogués, le praticien tiendra fréquemment compte des dispositions individuelles.

ULCÈRES GASTRO-DUODÉNAUX

Bien que l'appareil digestif tout entier soit sujet aux ulcères, ceux-ci siègent le plus souvent dans l'estomac ou le duodénum, c'est-à-dire dans la première partie de l'intestin grêle.

Les ulcères sont provoqués beaucoup moins par les aliments que par les soucis. Autrement dit, les émotions désagréables et particulièrement celles qui rongent sont à incriminer. Une responsabilité qui tend à devenir un fardeau ou qui apporte des sujets d'inquiétude peut provoquer un ulcère. Ou encore, la peur, l'anxiété, la rancune, l'envie et l'instabilité conjugale. En effet, ces émotions déclenchent une hypersécrétion d'acide gastrique même quand l'estomac est vide, préparant ainsi le terrain aux ulcères.

De nos jours, cette affection est de plus en plus courante chez les enfants. De même que chez les adultes, elle a pour cause des troubles affectifs. Il suffit souvent de résoudre les problèmes au foyer ou au travail pour guérir un ulcère récalcitrant. Puisque les émotions jouent un rôle si important dans la formation des ulcères gastriques, le meilleur moyen d'éviter ceux-ci est d'apprendre à maîtriser ses émotions au lieu d'être leur esclave. Les qualités d'enthousiasme, de courage et de don de soi doivent notamment se manifester.

Il est utile de s'interroger sur sa façon de vivre en se posant quelques questions, telles que: Suis-je parfois tendu, tracassé ou surmené? Ai-je assez de sommeil? Ai-je l'habitude de prendre quelques moments de détente tous les jours et de bonnes vacances annuelles de deux à quatre semaines? Est-ce que je mange régulièrement et sans précipitation? Mes aliments sont-ils préparés de façon saine et simple? Fais-je rarement usage de produits pharmaceutiques?

Quiconque peut répondre affirmativement à ces questions et qui, de plus, ne fume pas et n'abuse pas de boissons alcooliques, ne se trouvera probablement jamais dans la douloureuse nécessité de soigner un ulcère.

NATUROTHÉRAPIE GÉNÉRALE

Un esprit supérieur comme Alexis Carrel nommait anthropotechnie l'étude et la solution des problèmes de santé dans leur totalité humaine. Ne perdant jamais de vue cet art et cette science, la Naturothérapie se divise en trois dimensions congruentes et solidaires: la psychotechnie, la physiotechnie et la phytotechnie thérapeutiques.

D'aucuns accordent parfois plus d'importance à l'une ou l'autre de ces dimensions. Or, toutes les techniques ont leurs bons côtés; telle convient davantage à une catégorie d'individus et telle autre à une autre. Une pratique courante en Naturothérapie, en raison des multiples causes et symptômes, consiste à alterner les remèdes. Chaleur, hypnose, chiromassage, jeûne, exercice, sauna, plantes, sons, couleurs, ondes, produits naturels, diète, etc., autant de moyens qui composent l'arsenal du naturothérapeute et dans lequel il fait un choix selon son habileté, son expérience et les contingences du moment. Le naturothérapeute sait mieux que quiconque allier l'intuition et l'art à la science pour maintenir la santé, aussi bien que pour la rétablir.

PSYCHOTECHNIE

PSYCHOTHÉRAPIE

La consultation se situe dans un univers. En lui se rencontrent toutes les réalités de la vie: évolutives, involutives, individuelles, spirituelles, collectives, génétiques, biochimiques, psychologiques, physiologiques, écologiques, historiques, morales, religieuses, politiques, sociales, économiques. Chacune d'elles est un monde (microcosme) dans un monde (macrocosme) qui se combine dans l'individu en détresse, le praticien aidant et leur relation.

De l'action qui peut être exercée par une personne sur une autre par l'écoute, le dialogue, l'exemple, les liens affectifs, la psychanalyse, etc., il faut retenir que la personnalité (enracinement, conscience, sensibilité, magnétisme) du psychothérapeute et le climat de confiance et de compréhension profonde qui doit nécessairement s'établir entre les deux protagonistes sont plus importants que la méthode employée. La psychothérapie constitue un défi pour le malade autant que pour le thérapeute. Elle a pour objectif de favoriser la libre expression et le plein épanouissement des ressources intérieures de l'aidé (cause de lui-même) dans le sens de la responsabilité réciproque.

PSYCHOSOMATIQUE NATURELLE

Fille de l'hygiène hippocratique, elle se présente comme la médecine de la personne totale, non violente, conforme aux impératifs de la morale biologique, d'application universelle, valable pour l'homme en santé comme pour l'homme malade.

En octobre 1982, lors de la séance inaugurale des cours de médecine naturelle à la Faculté de médecine de Paris XIII, le docteur André Passebecq a expliqué une fois de plus en quoi consiste la maladie: "La santé est la condition normale de l'être vivant. Lorsqu'il se produit une inadéquation d'ordre physique ou relationnel avec le milieu, des signes de déséquilibre apparaissent chez l'individu,

mais "la maladie, disait Hippocrate, ne se révèle brusquement qu'en apparence".

"En général, ces signes se traduisent par des troubles fonctionnels plus ou moins durables aboutissant éventuellement à des altérations structurales, habituellement accompagnées ou compliquées de modifications psychologiques.

"Ces troubles et altérations sont couramment appelés maladies (aiguës ou chroniques).

"La maladie aiguë est la mise en oeuvre, rapide et brutale, par l'organisme, de ses moyens homéostasiques de défense et de restructuration. Elle est objectivée par des états tels que la fièvre et la douleur, ainsi que par des processus de neutralisation et d'élimination émonctoriels.

"La majorité des traitements utilisés dans les maladies aiguës visent à obtenir la suppression artificielle des symptômes, donc la mise en silence des organes. C'est ce que l'on appelle communément, mais à tort, la "guérison", la santé étant d'ailleurs définie comme le "silence des organes".

"Au contraire, la maladie aiguë doit être comprise dans ses moyens et sa finalité, donc identifiée, canalisée, parfois même favorisée. La maladie aiguë est, en fait, un processus de défense de l'organisme contre une agression interne ou externe. Quel que soit le degré d'interventionnisme, la règle fondamentale doit être le respect du sens des actions organiques spontanées.

"L'incompréhension des processus organiques de défense et la mise en oeuvre de moyens répressifs plus ou moins violents et artificiels (non justifiés) risquent d'épuiser la vitalité de l'individu.

"Cette agression itérative peut conduire à l'épuisement des réactions de défense biopsychologiques de l'organisme et à un statu quo morbide sanctionné par des maladies chroniques, invalidantes et sénilisantes, mettant en jeu le pronostic vital.

"Mais suffirait-il de remplacer un médicament de synthèse par une autre substance dite naturelle, parfois d'ail-

leurs tout aussi nocive et inadaptée? Certainement pas.

“Le naturothérapeute s’attache à comprendre le malade dans sa personnalité, ses déficiences et handicaps, ses atouts, autrement dit son capital vital. Il s’informe sur ses conditions de vie, son orientation, ses difficultés psychologiques, affectives et relationnelles, ses causes d’échec. Il ne s’agit pas de lutter contre des symptômes, mais d’objectiver les raisons des dysfonctionnements et conséquemment des altérations structurales.”

HYPNOTHÉRAPIE

“J’ai toujours pensé, disait Dubos, que le seul inconvénient de la médecine scientifique est qu’elle n’est pas scientifique. La médecine moderne ne deviendra réellement scientifique que lorsque les médecins et leurs malades auront appris à maîtriser les forces du corps et de l’esprit mises en oeuvre par le *vis medicatrix naturae* . . .”

L’une de ces forces est l’hypnose qui est une forme de la suggestion consciente et inconsciente dont nous sommes tous à des degrés divers à la fois émetteurs et récepteurs.

Dans “L’homme et l’adaptation au milieu” (Payot, Paris 1973), Dubos, citant plusieurs phénomènes d’hypnose indiscutables, écrivait: “Une autre preuve de l’influence exercée par la suggestion et par le cortex sur les mécanismes physiologiques nous est fournie par les effets spectaculaires des placebos. Entendons par là tout traitement, qu’il s’agisse d’un médicament, d’une opération, etc., qui est sans effet physico-chimique, mais agit néanmoins par l’intermédiaire du psychisme. Il a été démontré sans conteste que les placebos pouvaient soulager le malade dans un grand nombre de cas, comme la douleur post-opératoire, l’angine de poitrine, les maux de tête, le mal de mer, la toux et l’anxiété. Des expériences récentes ont montré que la pseudo-chirurgie elle-même pouvait agir de cette façon. Par exemple, on a cru longtemps que la ligature des artères internes du sein soulageait parfaitement l’angine de poitrine, alors qu’en réalité la simple

exposition de ces artères, sans ligatures, était tout aussi efficace.”

En utilisant un état hypnoïde, l'Allemand Schultz a développé une technique de relaxation appelée “training autogène” dans laquelle le sujet n'est pas l'être passif qui laisse agir le thérapeute. En 1958, l'un de ses disciples espagnols, Caycedo, crée la sophrologie où le rôle du praticien se borne à guider le malade dans la recherche de sa propre prise en main. Ces dernières années, une nouvelle technique dite “subliminale” a fait son apparition. Elle relève de la suggestion inconsciente.

C'est ainsi que sous divers noms, l'hypnose est utilisée dans l'accouchement naturel, en chirurgie dentaire et autres, pour contrôler la circulation sanguine et la coagulation, pour diminuer et même remplacer les drogues anesthésiques.

La médecine psychosomatique tire utilement partie de ces techniques à la fois anciennes et nouvelles. Citons quelques interventions:

- Le soin de l'asthme où la composante émotion-affection est importante;
- le traitement de l'hypertension ou de certains troubles du rythme cardiaque;
- le traitement de l'ulcère de l'estomac, des gastrites, de l'aérophagie;
- le traitement de l'impuissance et de la frigidité;
- en dermatologie, dans le traitement du zona, du psoriasis, de l'eczéma;
- en pédiatrie, chez l'enfant qui ronge ses ongles, bégaye ou est affligé d'énurésie;
- en rhumatologie.

MUSICOTHÉRAPIE

Les propriétés merveilleuses de la musique étaient déjà connues au temps de Pythagore. Il s'agit bien entendu de vraie musique, caractérisée par une combinaison de sons harmonieux et agréables à l'oreille et à l'esprit, de musique

bienfaisante et non pas de celle qui exprime comme aujourd'hui l'énervation d'un monde qui s'achemine vers la folie.

Au premier chef, la belle et grande musique de l'Europe centrale exerce, en de nombreuses manières, une influence bénéfique sur le corps comme sur l'esprit. Elle repose, délassé, égaie, déride, stimule la mémoire, favorise l'inspiration artistique ainsi que la transmutation et la sublimation de précieuses énergies.

La musicothérapie s'applique donc à un grand nombre de sphères dont quelques-unes sont relevées par mon confrère Jean Lachat dans "Musicothérapie" (Guérin, Montréal 1981).

Pathologie mentale

"Lorsque la musicothérapie s'applique aux retardés mentaux, on ne doit jamais perdre de vue certaines données de base.

"Nous savons actuellement que les stimuli auditifs ont moins de signification pour les déficients que les stimuli visuels. De plus, leur réaction à la musique n'est pas similaire à celle des enfants normaux. D'où ce premier principe: les perceptions des retardés mentaux sont différentes de celles des autres enfants.

"Toutefois, il est indéniable que la musique influence favorablement le processus mémoriel du déficient. En 1962, Weigl constatait:

"Les éléments du son, du rythme, de la hauteur et de l'intensité affectent — par le thalamus — le fonctionnement du système nerveux autonome.

"En conséquence, même quand la perception consciente impliquant le cortex n'a pas lieu, certaines sensations peuvent être éveillées et atteindre le patient qui, autrement, par le seul niveau de son intellect, demeurerait inaccessible.

"La musique et son rythme sont souvent le seul pont pour le patient mentalement perturbé ou retardé et se révèlent d'importants moyens de communication pour lui."

Psychothérapie individuelle

“La psychothérapie contemporaine, se prévalant de la psychologie des différences individuelles, emploie de plus en plus avec succès la musique dans les cas particuliers.

“On a pu constater, chez des pianistes adultes atteints d’anxiété lors de leurs performances, le bienfait positif d’une thérapie bien menée. La musique peut donc jouer un rôle considérable dans le traitement de l’anxiété. L’angoisse qui est inhérente à la vie représente un phénomène qui se manifeste à chaque complication de parcours de notre existence. Elle apparaît déjà à notre naissance (traumatisme de la naissance) et préfigure ce que l’on nomme l’angoisse bulbaire en neurologie. Ce sentiment de l’angoisse crée une dysrythmie modifiant le fonctionnement végétatif (synthèse cellulaire) et l’action organique. Cette sensation pénible peut être un facteur d’inhibitions graves chez le musicien.

“Mentionnons aussi, sous ce paragraphe, les nouvelles recherches entreprises assez récemment et dont l’objet concerne les tests de personnalité. Ces tests recourent aux facultés fondamentales de la personnalité — mémorisation, imagination — pour l’exploration sélective d’entités individuelles.

Psychothérapie de groupe

“La thérapie musicale de groupe n’est pas récente. Les Duncan, Dalcroze, Willems et tant d’autres l’ont pratiquée avec talent d’une façon diversifiée.

“Néanmoins, de nouveaux champs issus des complexités sociales modernes s’ouvrent périodiquement. Nous citerons en exemple celui de la gérontologie qui, actuellement, accapare beaucoup l’attention.

“Les gérontins qui doivent faire face à certains problèmes souffrent souvent de dépression latente, passagère ou chronique. La musicothérapie les aidera à surmonter leurs difficultés et dans bien des cas à recouvrer leur état de santé mentale.

“Les activités musicales, en plus de l'influence somatique sur l'appareil locomoteur, contribuent à stimuler l'expression esthétique qui régénère la valorisation de leur personnalité. Il s'agit donc d'une progression qui mobilise les capacités fonctionnelles de l'être et influe sur sa morphologie psychologique.

Éducation

“La musique s'est révélée d'une grande efficacité dans l'amélioration des résultats en milieu éducatif. Nous faisons allusion non pas à cette ambiance sonore dont la pollution s'étend actuellement à tous les secteurs de l'activité humaine, mais à l'utilisation rationnelle des éléments fondamentaux de l'art et de la science musicale pour renforcer et développer les diverses facultés en jeu.

“En mathématiques, par exemple, les multiples expériences se montrent concluantes. Il est vrai que la musique constitue une haute mathématique de l'esprit requérant une coordination totale très précise. De plus, la physique musicale n'est-elle pas l'une des sphères intellectuelles des plus exigeantes?

“La force d'attention consciente que la musique impose contraint bien souvent les attitudes passives; ainsi, dans le traitement de l'autisme, les résultats s'avèrent parfois spectaculaires.

“D'autres recherches spécifiques se méritent actuellement notre attention. Il s'agit de l'étude électro-encéphalographique du pouvoir de concentration des musiciens.”

CHROMOTHÉRAPIE

De même que l'astre du jour est notre principale source de lumière, de même sa lumière blanche est notre principale source de couleur. Et quand paraît, après une averse, un arc-en-ciel, nous en admirons les couleurs fondamentales.

La plus longue des énergies lumineuses visibles est l'onde rouge. Les autres ondes, de plus en plus courtes, corres-

pondent à l'orangé, au jaune, au vert, au bleu, à l'indigo (un bleu foncé avec des reflets violets) et au violet.

Nous savons déjà que la lumière solaire fait partie intégrante de nous-mêmes. Or, bien des gens ignorent que les couleurs sont aussi fortement liées à tout ce qui apporte la vie. Elles ont, par conséquent, de puissants effets sur la santé intégrale. Par contre, nous savons — pour ne citer qu'un exemple — que l'intelligence des enfants dégénère dans un environnement monotone. Employées avec mesure (sinon elles peuvent irriter ou fatiguer), les couleurs stimulent la croissance, calment les nerfs à vif ou égarent une âme dépressive.

L'utilisation des couleurs dans un but thérapeutique ne vise pas à supprimer des symptômes. Elle tend à exercer une influence heureuse sur l'organisation tripartite de l'organisme. Les couleurs ont des effets sensibles (physique, éthérique) mais surtout suprasensibles (psychique, moi individuel). Le rouge et l'orangé ont un effet stimulant tandis que le bleu, l'indigo et le violet calment. Si vous recherchez l'équilibre, il faut recourir au jaune et au vert.

Rouge

En utilisant soit une technique de visualisation, soit des bains partiels ou complets au moyen d'une ou plusieurs lampes rouges, ou encore lorsque nous regardons une surface de cette couleur, on favorise l'irrigation musculaire. Le rouge renforce la genèse du sang et l'activité du foie (le "poêle du corps", disaient les anciens). Il permet une meilleure assimilation. On le destine aux sujets faibles, frileux, maigres, rachitiques. Le rouge stimule les organes nutritionnels et sexuels de l'homme.

Orangé

L'expérience de la couleur orangée nous apprend qu'en sa présence, les processus sanguins, la genèse des substances formant les os, les muscles et les nerfs s'activent. L'anémie, les menstruations insuffisantes et les troubles de l'irrigation

sanguine sont favorablement influencés. Cette couleur est utile dans les affections gastro-intestinales. L'orangé entraîne une stimulation de l'activité psychique dans le système moteur-digestif.

Jaune

Le jaune favorise un renforcement de l'activité du moi individuel dans le système rythmique. Il bonifie les activités cardiaques et les sécrétions hépatiques. Plusieurs succès ont été obtenus dans des affections pulmonaires. Le jaune s'ajoute au biodynamisme de la lymphe. Celle-ci joue le rôle d'intermédiaire entre le sang et les cellules en apportant des éléments nutritifs et en éliminant des déchets.

Vert

Lorsqu'on emploie le vert, l'organisation humaine des liquides (humeurs) en est impressionnée. Il influence le système vasculaire et la rate. La pression baisse et le battement du coeur se régularise. Cette couleur aide à réduire dans le métabolisme des processus de minéralisation tels que la diathèse de l'acide urique. Elle est utile dans le soin des troubles de la vessie et du rein. Sur le plan nerveux, le vert est plus équilibrant que calmant. Les vertus du vert rejoignent celles du violet.

Bleu

Le bleu est la plus froide et la plus profonde des couleurs. "Cette couleur fait à l'oeil une impression étrange et presque informulable. En tant que couleur, elle est une énergie; mais elle se trouve du côté négatif, et dans sa pureté la plus grande, elle est en quelque sorte un néant attirant. Il y a dans ce spectacle quelque chose de contradictoire entre l'excitation et le repos. Le bleu nous donne une impression de fraîcheur et aussi nous rappelle l'ombre" (Goethe).

La vitalité du bleu le met de toute manière en relation avec le pôle céphalique. Cette couleur aide à fortifier les nerfs, à calmer, faire dormir, à résoudre les problèmes de spasmes, crampes, douleurs musculaires, articulaires et à prévenir les syncopes. Elle est utile dans la cystite, la prostatite, les affections rénales et diverses dermatoses. Le bleu joue un rôle supplétif à l'activité psychique dans le système métabolique. Il vient au secours de l'organisme supérieur et aide à mieux intervenir dans l'organisme inférieur, notamment dans la digestion.

Indigo

Située entre le bleu et le violet, cette couleur tient à la fois du dynamisme de l'un et de l'autre. Elle donne la possibilité de soigner divers troubles métaboliques d'origine nerveuse et certains problèmes de santé psychique.

Violet

On emploie cette couleur dans les affections inflammatoires de la tête, les irritations oculaires, l'insomnie, les congestions, les névralgies, les céphalées localisées à la nuque, notamment quand l'individu a le sentiment que ses yeux rentrent dans le crâne. Le violet favorise une stimulation des organes nutritionnels et sexuels de la femme.

PHYSIOTECHNIE

HYDROTHÉRAPIE

Nous avons déjà vu que l'eau est un élément essentiel à la vie. Est-il besoin d'insister sur le rôle primordial qu'elle doit jouer quotidiennement dans la propreté corporelle? Voyons maintenant son aspect thérapeutique.

Si une bête est blessée, elle recherche la solitude et le repos complets. Si elle a la fièvre, elle se blottit dans un endroit ombré, aéré et à proximité de l'eau; elle reste sans bouger, mange peu ou pas du tout et boit souvent.

Quand des animaux à poils se lèchent, ils pratiquent une hygiène prophylactique. On sait aussi que la salive des animaux, autant que celle des humains relativement en santé, contient des enzymes protéiniques qui aident au nettoyage et à la cicatrisation des plaies et blessures. L'eau joue le même rôle et il n'existe rien de mieux pour réduire au minimum les séquelles d'accident et de chirurgie.

En buvant un verre d'eau fraîche, on ne pense pas toujours que ce don de la nature est en lui-même peu ordinaire. L'eau est la seule substance terrestre qui se présente sous trois formes: liquide, gazeuse (la vapeur) et solide (la glace). L'hydrothérapie peut être chaude, tiède ou froide (avec échauffement préalable). Bien entendu, elle doit être individualisée et il existe des contre-indications.

L'eau se prête à de nombreux modes d'applications efficaces: irrigation côlonique, bains partiels, complets, bains flottants, bains de siège, de pluie, de vapeur, douches au jet, affusions, lotions, enveloppements, maillots, compresses, etc., auxquels on ajoute selon l'utilité: argile, boue, produits médicaux, plantes sauvages, algues marines, sels marins ou autres. À l'aide d'un équipement adéquat et de bains spéciaux, il est possible d'atteindre un plus haut niveau d'efficacité. La cure thermale est connue. Quant à la thalassothérapie ou cure marine, chacun de nous devrait en faire annuellement une thérapeutique d'entretien.

Le plus souvent, il convient d'opposer à la vasodilatation produite par l'eau chaude, la vasoconstriction par l'eau froide et faire succéder à une douche chaude, par exemple, un jet rapide d'eau froide. Cette technique est obligatoire pour le bain de vapeur sèche comme la sauna, pratique germano-scandinave millénaire que les Vikings avaient répandue jusqu'en Amérique et à laquelle ils juxtaposaient l'auto-flagellation hygiénique avec branches de pin, après s'être roulés dans la neige. À cette pratique, on peut substituer le bain d'éponge froid au lever, suivi d'une bonne friction au gant de crin, qui donne d'excellents résultats.

La température du sauna doit se situer autour de 75° et l'humidité à environ 10% que l'on entretient en arrosant

les pierres brûlantes. Suivant les réactions individuelles, la durée de la séance peut commencer à 15 minutes et se rendre jusqu'à 30 minutes pour les sujets aguerris. À la sortie de la cabine, après une douche tiède, suivra un jet éclair d'eau froide. On se relaxe alors durant une quinzaine de minutes et on en profite pour boire lentement un jus de fruit rafraîchissant.

Devront toutefois s'abstenir de bains sauna, les débiles, les hypertendus, les épuisés, les diabétiques, les tuberculeux, les grands nerveux et ceux qui ont des problèmes circulatoires et cardio-vasculaires.

Renforcer les vertus thérapeutiques du bain chaud complet (température: 37 à 42° — durée: 10 à 20 minutes — contre-indication: troubles cardio-vasculaires) se fait couramment avec l'adjonction de plantes médicinales.

— Produits aromatiques et antiseptiques: essences de pin, romarin, lavande, eucalyptus.

Indications: obésité, goutte, sciatique, lithiase, rhumatisme, affections pulmonaires.

— Produits astringents et fortifiants: noyer, chêne, prêle. Comme toute plante riche en tannin, ne pas les faire bouillir dans un ustensile en fer.

Indications: dermatoses diverses, pertes blanches.

— Produits toniques et stimulants: romarin, algues, sel marin.

Indications: obésité, cellulite, rachitisme.

— Produits calmants et adoucissants: son, soufre, mélisse, tilleul, camomille.

Indications: insomnie, eczéma, dermatoses diverses.

Prendre soin de soi peut aussi constituer une source d'agrément. Peut-être avez-vous déjà marché en remontant le long d'une rivière et remarqué l'effet salutaire sur votre organisme? Êtes-vous ce promeneur en canoë qui fortifie ses poumons et centres nerveux grâce à l'ambiance d'un lac? Ou peut-être avez-vous traversé en barque, dans la lumière argentée de la lune, une anse paisible? Sans doute vous êtes-vous déjà assis au bord d'un cours d'eau dans la fraîcheur du soir pour contempler un coucher de soleil

qui se reflète dans le miroir des eaux? Après une excursion en montagne, saviez-vous qu'il n'y a rien de plus revigorant que de tremper ses pieds dans l'eau glacée d'un torrent? N'avez-vous jamais été impressionné par la force d'une cataracte dont les eaux se précipitent sur le fond rocheux dans un nuage d'écume bouillonnante? Avez-vous écouté le bruit sourd et prolongé des vagues de l'océan se fracassant sur une côte accidentée? Saviez-vous que ces moyens simples et naturels peuvent même vous être prescrits par le naturothérapeute?

ARGILOTHÉRAPIE

La terre a toujours été un symbole de fécondité et de régénération. Universellement, elle est la matrice qui conçoit les sources et les métaux.

À l'époque de Néron, le médecin Dioscoride la recommande contre les brûlures et la goutte, ainsi que les empoisonnements. Pline l'Ancien parle des propriétés médicinales d'une terre de Naples. Cette terre, lavée et séchée au soleil, était mélangée à la farine de blé et utilisée comme un super-aliment qui protégeait contre de nombreuses affections.

Plus près de nous, au siècle dernier, le plus connu des "heilpraktikers" était le curé de campagne Sébastien Kneipp. Après avoir loué les mérites de l'eau et des herbes, il partit en croisade en faveur de l'argile. "Le Créateur, disait-il, infiniment bon dans les choses les plus insignifiantes en apparence et auprès desquelles on passe indifférents de nos jours, a donné des remèdes à l'homme et aux animaux. L'un des plus remarquables est l'argile." Et il ajoutait: "À force d'approfondir mes expériences, mes connaissances sur les réactions de l'argile s'agrandirent et j'ai trouvé que beaucoup de malaises (fièvres, ulcères, suites de blessures, etc.) ne peuvent être guéris par aucun remède aussi vite et avec autant de facilité que par cette terre."

Dans les pays d'expression française, c'est d'ailleurs l'un

des disciples de Kneipp, Raymond Dextreit, qui a le plus vanté les vertus thérapeutiques de l'argile. "Nous avons là une substance vivante, dit-il, donc pourvue de cette "intelligence de la nature" qu'a laissé entrevoir le docteur Alexis Carrel . . ."

En 1952, au premier congrès européen "Nature et Santé", Dextreit s'est exprimé là-dessus en ces termes: "Acceptons les faits, même si nous n'en comprenons pas la genèse. Et le fait est: l'argile agit avec discernement, entrave la prolifération des microbes ou bactéries pathogènes, c'est-à-dire tous corps parasites, tout en favorisant la reconstitution cellulaire saine. Incontestablement, c'est une force intelligente, bienfaisante, qu'il faut avoir expérimentée pour concevoir l'ampleur de son action. Une plaie purulente traitée par l'argile guérit à un rythme étonnant.

"Un autre fait: l'argile va là où est le mal. Utilisée en usage interne, aussi bien par voie buccale, anale ou vaginale, l'argile se dirige vers le foyer morbide et s'y fixe parfois pendant plusieurs jours pour, finalement, entraîner pus, sang noir, etc., dans son évacuation."

En 1973, au 3e Congrès International de Médecine Naturelle que j'avais l'honneur de présider, je me suis entretenu sur divers sujets concernant le magnétisme et l'argilo-thérapie, notamment avec le chef de la délégation française, le R.P. Jean Jurion, qui m'a raconté son cas personnel.

"En descendant d'une échelle, dit-il, j'ai manqué le pied et ma jambe a porté violemment contre un barreau. Le soir même, j'avais une énorme bosse violette d'un centimètre d'épaisseur et de quatre centimètres de diamètre. Comme la douleur avait disparu, je pensais que cet hématome disparaîtrait aussi. D'ailleurs, je partais en voyage. À mon retour, 15 jours plus tard, la bosse était aussi grosse et restait assez sensible au toucher. J'appliquai un cataplasme d'argile que je gardai toute la nuit. Le troisième jour, la bosse avait diminué et n'était plus sensible au toucher. Au bout de huit jours, elle était complètement disparue."

Somme toute, nous sommes merveilleusement faits des

éléments du sol. À chacun de nous d'apprendre à en tirer des bienfaits pour notre santé.

MASSOTHÉRAPIE

On sait combien la natation, la gymnastique et particulièrement le massage sont indiqués dans certains états pathologiques.

Le mot français "massage" vient de l'arabe "mass" qui veut dire "toucher", "palper" ou "frotter". Cela implique des manipulations des tissus mous du corps. Selon le docteur de Sambucy, une autorité en rhumatologie, le massage est plus efficace quand il est accompli avec les mains et il a pour but d'agir sur les systèmes nerveux et musculaire ainsi que sur la circulation locale et générale du sang et de la lymphe. La faiblesse générale due au vieillissement et certaines formes d'arthrite et de rhumatisme seront soulagées par un massage habile.

Le massage peut sauver la vie lors d'une crise cardiaque. Par ailleurs, le naturothérapeute peut recourir à ce moyen en même temps qu'à d'autres traitements: diathermie, parafango, ultra-sons, etc.

En 1970, grâce à mon initiative, le docteur de Sambucy a donné pour la première fois en Amérique, ses premiers cours d'acupuncture et de vertébrothérapie générale, dans le cadre du 1er Congrès International de Médecine Naturelle (Place des Arts de Montréal) qui réunissait plus de mille personnes. Ces cours consistaient en la méthode dite des Neuf Temps, énumérés comme suit:

1. Masser, calmer (massage suédois et chinois).
2. Débloquer, mobiliser (ostéothérapie, chiropratique).
3. Allonger, détordre (élongation douce sous massage).
4. Soutenir, ceinturer (lits, sièges, corsets).
5. Désinfecter, recalcifier (biochimie, thermalisme).
6. Réchauffer, remuscler (kinésithérapie).
7. Redresser, respirer (gymnastique corrective vertébrale).
8. Détendre, se suspendre (espalier, suspension, tête).

9. Posture yoga (yoga suédois, iranien et égyptien).

L'oeuvre d'André de Sambucy est celle d'un maître. En plus d'avoir inventé plusieurs appareils vertébraux, ses principaux ouvrages littéraires et scientifiques se lisent comme suit: "Gymnastique corrective vertébrale", "L'espilier suédois", "Les deux sources de la médecine européenne" (somme qu'il rédigea en partie au Québec), "Traité de massage vertébral familial", "Nouveau traitement du rhumatisme par la vertébrothérapie générale et l'acupuncture", "Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques" (tome 1 et 2, en collaboration avec le docteur Laubry). Tous publiés par les Éditions Dangles de Paris.

Se trouvent ainsi réunis les orthopédistes de la vieille Europe, les ostéothérapeutes américains, les sages égyptiens, les médecins anciens de l'école d'Avicenne, héritiers d'Hippocrate, les yogis hindous et thibétains, les acupuncteurs chinois et les praticiens de la médecine naturelle germanique, les uns corrigeant ou complétant les autres.

RÉFLEXOTHÉRAPIE

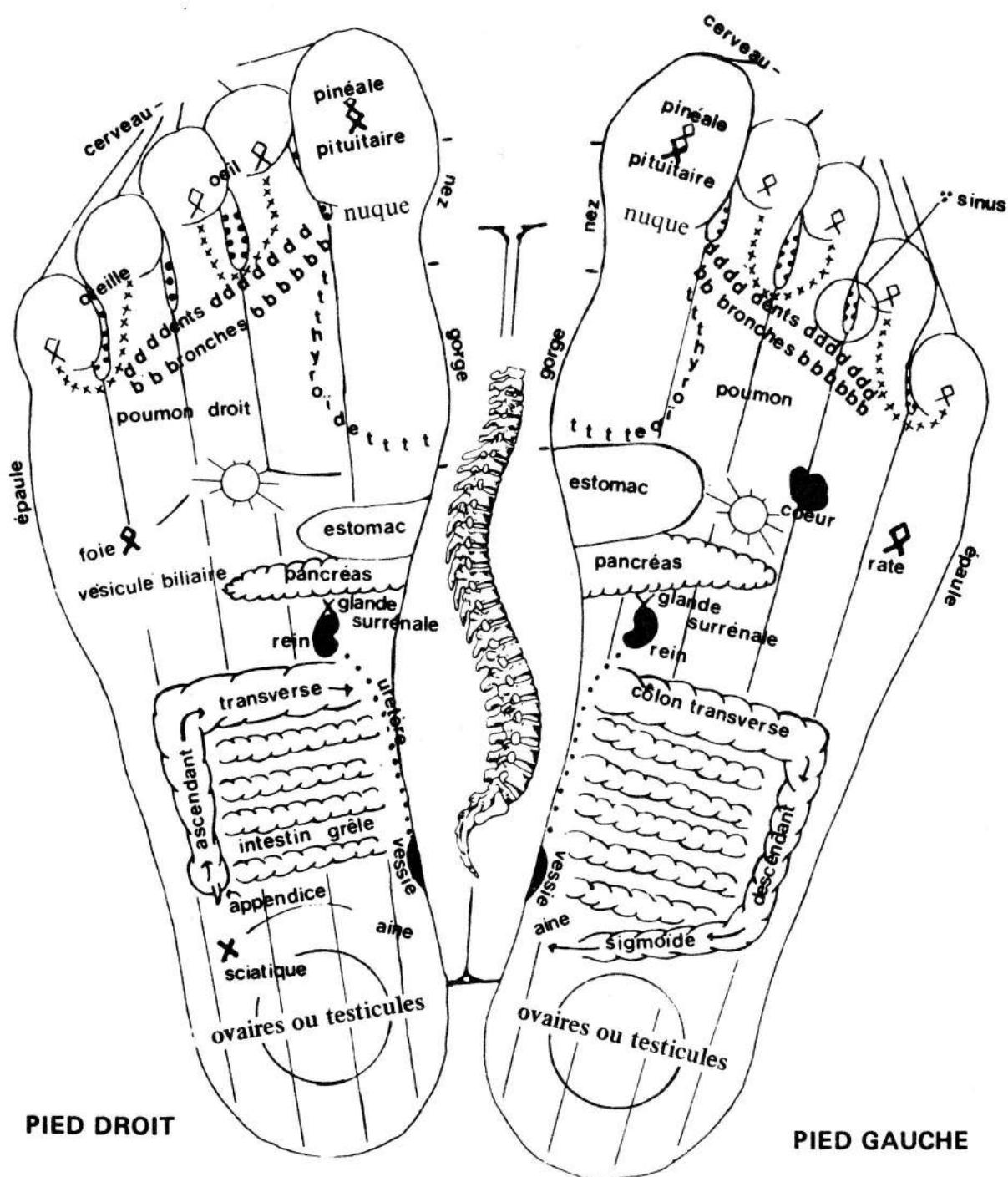
Nous pouvons retrouver la tripartition humaine dans chaque région, chaque organe, chaque cellule de l'organisme. Ainsi, dans la partie supérieure de la tête, l'élément sphérique de l'oeil est un rappel de la concentration lumineuse du pôle céphalique. Au deuxième étage, le nez se situe en rapport avec le système rythmique auquel il communique par les voies respiratoires. Au troisième niveau, la mâchoire inférieure avec sa mobilité et sa musculature, se relie aux membres. La bouche et ses glandes salivaires, la langue et sa sensibilité exceptionnelle aux impressions tactiles, correspondent aux voies digestives et aux glandes sexuelles.

On le conçoit, il existe plusieurs techniques-réflexes (de la main, de la langue, du nez (sympathicothérapie), ou encore dans le style du Shiatsu pour obtenir des résultats bénéfiques à distance).

Je ne relève ici que celles dont la mise en pratique m'est devenue familière.

Massage-réflexe du pied

Nous retrouvons ces trois niveaux dans le pied mais d'une façon inversée. Si le talon, par sa forme arrondie, rappelle la tête, par sa fonction, lorsqu'il prend contact avec le sol, il nous fait penser à l'élément volontaire du système moteur-digestif. Les orteils, par contre, s'apparen-



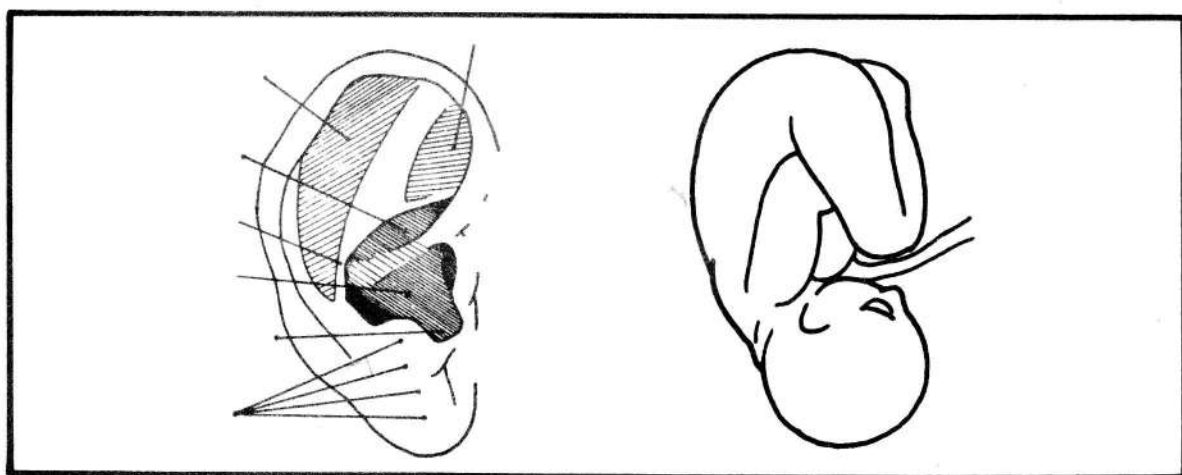
tant aux membres, appartiennent par leur richesse en filets nerveux au système neuro-sensoriel. En massant ces zones, on traite ainsi à distance (par réflexe) les parties correspondantes du corps.

Par exemple, si vous désirez faire réagir vos gonades (ovaires ou testicules), massez avec insistance la plante de votre pied juste au milieu du talon. Souffrez-vous de l'intestin? La zone correspondante entre le talon et le centre de votre pied souffre aussi. Massez-la du bout de vos doigts jusqu'à ce que la douleur disparaisse. Si vous souffrez d'un trouble du sommeil ou de la veille (mal éveillé le jour), massez l'un après l'autre vos gros orteils. Partant de leur sommet, griffez légèrement avec l'ongle de votre pouce leur côté externe jusqu'à la base, puis remontez de l'autre côté.

Auriculothérapie

Paul Nogier eut le mérite de mettre en rapport les cicatrices de cautérisation de l'oreille avec l'articulation lombo-sacrée chez certains de ses patients traités par des "guérisseurs". Après maintes observations, il finit par prendre conscience que le pavillon de l'oreille est la représentation du fœtus (tête renversée).

L'auriculothérapie provoque l'excitation réflexe de l'oreille au moyen de piqûres, micro-massages ou micro-courants électriques. Elle soulage les migraines, les arthroses, les douleurs menstruelles et toute douleur survenant à



la suite d'un traumatisme. Les résultats sont appréciables dans l'asthme, la constipation, l'hypertension, les palpitations. D'autres succès ont été enregistrés dans le traitement de la tabacomanie. Le diagnostic des points de projection du corps se fait à l'aide d'un détecteur.

HATHA-YOGA

Selon la philosophie religieuse hindoue, le yoga est un système de pratiques ascétiques, de méditation abstraite et de concentration mentale, qu'on utilise pour parvenir à l'union avec l'Esprit suprême. En fait, il existe plusieurs formes de yoga qui ne conviennent pas à la mentalité occidentale où la puissance de la volonté individuelle joue un rôle très important.

La seule forme de yoga que recommande la Naturothérapie est le Hatha-yoga que d'aucuns ont incorporé dans leur mode de vie et qu'on utilise aussi comme thérapeutique d'entretien. C'est un système d'entraînement physique et mental qui prévoit différentes postures, des exercices respiratoires, la méditation et la relaxation. Il doit être juxtaposé au développement de la volonté personnelle afin de permettre à l'individu de conquérir la liberté responsable par la maîtrise de son destin.

Laissons à Eva Ruchpaul, l'une des premières femmes yogi d'Europe, qui a participé en 1974 au 4e Congrès International de Médecine Naturelle, le soin de nous décrire l'exercice unique en son genre dans le yoga, le Salut au Soleil, et les conseils qui s'y rattachent.

“(1) — Debout, pieds joints, mains jointes sur la poitrine, inspirer lentement en tendant les bras, paumes vers le ciel.

(2) — Se plier en avant, bras pendants sans expirer (donc ne pas tirer, mais fléchir légèrement les genoux, si c'est nécessaire). Poser les paumes au sol.

(3) — Toujours poumons pleins, étendre une jambe en arrière, complètement. Puis l'autre.

(4) — Expirer alors, sans se laisser descendre vers le sol. Rester les poumons vidés.

(5) — Puis fléchir les genoux, puis les coudes. La poitrine doit toucher le sol avant le ventre.

(6) — Une fois complètement posé au sol, inspirer en se cambrant, tête arrière.

(7) — Sans bouger les pieds ou les mains de leur place, faire le gros dos, la tête revenant entre les bras. Garder les poumons pleins.

(8) — Avancer alors une jambe en prenant appui sur le genou opposé. Expirer.

(9) — Avancer l'autre jambe en relevant l'arrière-train. Toujours poumons vidés, chercher à toucher du front les genoux.

(10) — Se relever en inspirant, paumes au ciel.

(11) — Expirer dans la position première, mains jointes sur la poitrine.

Cet exercice doit être fait lentement. Au début, on sera tenu de marquer certaines cassures (expirations, inspirations...). Par la suite, il faudra tendre à le faire d'une façon liée, comme un chien ou un chat qui s'étire, au réveil d'une bonne sieste (car les animaux semblent tous connaître une forme de mise en train musculaire, sorte de bâillement du corps, variant avec les espèces, mais toujours plein, en quelque sorte, d'une volupté inconnue à nos sautilllements ou battements de gymnastes).

Ne pas répéter ce mouvement plus de quatre fois avant d'avoir un an de pratique.

Par contre, à lui seul, il constitue une excellente assurance de souplesse, de bonne forme articulaire et musculaire, lorsqu'on traverse une période où il est difficile de s'isoler suffisamment pour faire une vraie séance de yoga. Il est à conserver comme un bon "produit d'entretien."

Recommandations pratiques

— Ne jamais pratique sur un matelas, ou un sol mou (manque d'équilibre, danger d'accidents de vertèbres).

— Ne rien garder de rigide ou d'étroit sur soi (lunettes, habits serrés, colliers, etc.).

- Sacrifier aux besoins naturels avant de commencer.
- Ne jamais pratiquer en pleine digestion, sauf sur le conseil exprès du professeur (posture facilitant la digestion seulement).
- Dans un climat tempéré, protéger ses articulations en ne pratiquant jamais nu ou peu couvert. (Préférer les collants souples de laine ou de jersey.)
- Ne pas s'obliger à faire des exercices lorsqu'on se sent pressé par le temps.
- Ne pas dépasser une heure de postures, même après plusieurs années d'entraînement.
- Ne pas pratiquer lorsqu'on se sent fiévreux.
- Ne pas pratiquer lorsqu'on ne respire pas librement (rhume).
- La souplesse et la détente sont plus faciles à obtenir après un bain.
- S'accorder, autant que possible, un temps de repos à la fin d'une leçon, avant de retourner aux occupations courantes.
- Boire un peu d'eau en fin de leçon.
- Ne pas fumer."

MAGNÉTISME

Reconnaissons d'abord que la science moderne, une fois de plus, confirme l'intuition des anciens qui considéraient l'existence d'un principe de la création de l'Univers (macrocosme), comme pouvant donner une explication valable à tous les mouvements de la vie et de l'Homme (microcosme) en particulier. Ce principe, c'est celui de l'électromagnétisme de la création et de l'évolution des mondes.

Les 15, 16 et 17 septembre 1972 avait lieu le 2e Congrès International de Médecine Naturelle, au Théâtre Port-Royal de la Place des Arts de Montréal. Au cours d'une conférence, Raymond Dextreit, l'un des participants les plus expérimentés, disait ceci: "Utilisons notre magnétisme pour détecter et soigner. Le magnétisme met en oeuvre des procédés naturels parfaitement acceptables.

Cependant, les adeptes de certaines religions éprouvent une grande méfiance à l'égard du magnétisme dans lequel ils voient l'intervention du démon. Il doit y avoir là une erreur d'interprétation à l'égard d'un phénomène qui n'échappe pas aux lois physiques. Il arrive que quelqu'un se plaint d'avoir été fatigué par une simple conversation. D'aucuns se sentiront tout ragaillardis à la suite d'une présence. Cela provient de ce que l'un se décharge trop facilement, alors que les autres puisent aux réserves des personnes fréquentées. Ce sont là des phénomènes d'échanges fluidiques."

Je partage entièrement cette conviction. Des succès remarquables ont été obtenus sur des psoriasis, des zonas, des acnés, des ménopauses difficiles, des arrêts de menstruations, des rhumatismes, des crises de goutte aiguës, des brûlures étendues du premier et du deuxième degré, ce qui explique d'ailleurs l'action de certains thérapeutes qui magnétisent les brûlures en émettant des ondes électromagnétiques, sans oublier les séquelles de blessures.

Il fut un temps où tout homme de science risquait sa réputation s'il s'occupait de magnétisme. Puis celui-ci vivra au grand jour avec Hector Durville (1848-1923) qui dirigea à Paris l'École de Magnétisme. Aujourd'hui, il faut en plus tenir compte de l'"effet Kirlian", du nom de l'électrotechnicien russe qui réussit à photographier l'énergie lumineuse des êtres vivants (plantes, animaux, humains).

PHYTOTECHNIE

PHYTOTHÉRAPIE

Qu'ils soient employés frais, en infusion, décoction, macération, en poudre, capsules, comprimés, essence, élixir, sirop, par voie interne ou externe (bain, lotion, compresse, liniment, cataplasme, suppositoire, fumigation), les végétaux non toxiques et à point dont nous tirons bon nombre de remèdes, se classent en trois catégories fondamentales: les plantes toniques, calmantes et drainantes.

La propriété tonique est aussi (entre autres vertus) dite :

- astringente: resserre les tissus et les reconstitue;
- digestive: facilite la digestion en renforçant les organes digestifs;
- stimulante: augmente la vitalité en excitant les appareils nerveux et circulatoire ainsi que l'organisme en général;
- vulnéraire: contribue à la guérison des plaies et la cicatrisation des blessures.

La propriété calmante est aussi (entre autres vertus) dite :

- antispasmodique: arrête les contractions involontaires des muscles et des organes;
- balsamique: contient des substances aromatiques de la nature des résines qui adoucissent les voies respiratoires;
- émolliente: à l'opposé de la propriété astringente, relâche, ramollit les tissus en atténuant l'inflammation;
- hypnotique: favorise un sommeil réparateur;
- rafraîchissante: calme la soif et diminue la température du corps et l'inflammation;
- sédative: diminue l'irritabilité, apaise ou supprime les douleurs.

La propriété drainante est aussi (entre autres vertus) dite :

- antiseptique: aide l'organisme à se débarrasser de l'infection microbienne;
- cholagogue: facilite l'évacuation des voies biliaires;
- dépurative: purifie le sang et débarrasse l'organisme de ses déchets par la peau, les reins, l'intestin;
- diurétique: élimine les poisons du sang ou les déchets du métabolisme par les voies urinaires;
- emménagogue: facilite l'écoulement des règles;
- expectorante: facilite l'évacuation du mucus qui obstrue la trachée et les bronches;
- laxative: purge sans irriter ni fatiguer l'intestin;
- purgative: purge énergiquement;
- sudorifique: provoque la sécrétion de la sueur;

— vermifuge: détruit les vers intestinaux ou en provoque l'expulsion.

Cependant, toutes les plantes dont la vertu majeure (i.e. le plus souvent, ce qu'elle engendre par réaction) est soit tonique, soit calmante ou drainante possèdent, à des degrés fort variables, les deux autres vertus. Voyons-en quelques-unes parmi les plus considérées.

Plantes toniques

Ail. On utilise le bulbe et son huile essentielle. Remède millénaire qui conserve sa renommée grâce à son efficacité exceptionnelle, l'ail remédie à de nombreux problèmes de santé.

Indications: Rhume, grippe, typhoïde, diphtérie, bronchite chronique, asthme, emphysème, tabagisme, coqueluche, troubles circulatoires, varices, hémorroïdes, oedèmes, lithiase urinaire, inappétence, blennorragie, oligurie, diarrhée, digestion lente, arthritisme, flatulence, hypertension, fatigue cardiaque, artériosclérose, pléthore, déséquilibre glandulaire (surrénales, gonades), parasites intestinaux (ascaris, oxyures, taenia). **Usage externe:** en emplâtre contre les cors, durillons, verrues, en pommade (douleurs arthritiques et rhumatismales), et en suppositoires (vermifuge ou pour fortifier).

Fenugrec. Partie utilisée: graines. Cette plante épicée fait baisser le taux de sucre dans le sang. Elle s'adresse notamment au système moto-digestif. Ses vertus reconstituantes la font apprécier au cours des convalescences. Pour l'**usage externe**, la farine de fenugrec peut s'utiliser en cataplasme. Émolliente, résolutive et maturative, elle résout les abcès, panaris et furoncles.

Autres indications: Anémie, inappétence, lymphatisme, rachitisme, maigreur, tuberculose, troubles digestifs.

Menthe poivrée. Parties utilisées: feuilles et sommités fleuries. Renommée pour sa grande utilité et son odeur aromatique, la menthe poivrée stimule remarquablement le

système nerveux et l'appareil digestif en particulier. En agissant sur le coeur et l'estomac, elle a un effet réconfortant sur l'organisme en général qu'elle semble réchauffer.

La menthe poivrée est aussi antispasmodique et son essence en fait un bon antiseptique.

Indications: Aérophagie, ballonnements, douleurs d'estomac et d'intestin, palpitations et vertiges, intoxications gastro-intestinales, digestions pénibles, vomissements, haleine fétide, fatigue générale.

Romarin. Parties utilisées: feuilles, sommités fleuries (essence). On l'emploie dans de nombreuses affections. Le romarin a un effet tonique et stimulant qui le fait recommander pour activer les processus sanguins. Cholérétique et astringent, il excelle particulièrement au niveau du système moteur-digestif.

Secondairement, le romarin est cholagogue, carminatif, emménagogue, diurétique, sudorifique et antiseptique.

Troisièmement, il donne de bons résultats dans le mal de tête d'origine nerveuse et les états d'épuisement consécutifs à un surmenage intellectuel. **Usage externe:** Bains fortifiants. Voir: Hydrothérapie.

Autres indications: Impuissance, hypotension, fatigue générale, lymphatisme, flatulence, colite, diarrhée, infection intestinale, jaunisse, hépatisme, vertige, lithiase biliaire, hypercholestérolémie, règles douloureuses, pertes blanches, syncope, perte de mémoire, asthme, grippe.

Sauge. Parties utilisées: feuilles, fleurs. Les grands prêtres des Celtes, les Druides, l'utilisaient contre la toux, les rhumatismes, les états fébriles, les affections nerveuses et pour favoriser la conception et l'accouchement.

Toujours populaire depuis les temps lointains, la sauge est un excellent tonique aussi bien neuro-sensoriel, rythmique, que moto-digestif.

En outre, elle est antispasmodique, antiseptique, diurétique, emménagogue, et équilibrante du système nerveux.

Autres indications: Dépression physique et morale, diabète, asthme, coqueluche, inappétence, mauvaise digestion,

crampes d'estomac, hypotension, ménopause (troubles), stérilité, lymphatisme, sueurs profuses des mains, aisselles, pieds, sueurs des convalescents, des rhumatisants, des cachectiques, apoplexie, menstruations difficiles et douloureuses.

Plantes calmantes

Aubépine. Parties utilisées: fleurs et baies. Vertu majeure des fleurs: équilibrante du système cardio-vasculaire. Elles sont aussi anti-rhumatismales.

Notre confrère Jean Valnet recommande les baies dans la diarrhée, la dysenterie et les lithiases (biliaire et urinaire).

Autres indications: Palpitations, spasmes, angoisse, insomnie, irritabilité, boudonnements d'oreille, bouffées de chaleur, hypertension, tachycardie, artériosclérose, angine de poitrine.

Camomille romaine. Parties utilisées: fleurs, plantes, essence. Les vertus thérapeutiques de cette petite plante sont connues depuis l'Antiquité. C'est à Galien qu'appartient le mérite de l'avoir employée contre les maux de tête. De nos jours encore, la camomille romaine est un remède de choix dans les migraines, qu'elles soient dues à la mauvaise digestion ou à des menstruations difficiles. **En usage externe** (lotions, bains), elle combat l'inflammation des paupières et est recommandée pour laver plaies et blessures.

Autres indications: Névralgies (faciales, dentaires), crampes d'estomac, digestion difficile, flatulence, inappétence, dépression nerveuse, irritabilité, menstruations (troubles), ménopause (troubles), vertiges, insomnie, ulcères gastro-duodénaux, entérite, anémie, états fébriles, parasites intestinaux (ascaris, oxyures).

Oranger. Parties utilisées: feuilles, fleurs, écorce, fruit. Feuilles et fleurs sont utilisées pour leurs vertus sédatives et, secondairement, comme sudorifiques. L'écorce de

l'orange amère est apéritive et digestive. Tous connaissent la richesse vitaminique du fruit.

Indications: Nervosisme, insomnie, palpitations, migraines, crampes d'estomac d'origine nerveuse, toux quinteuses.

Passiflore. Parties utilisées: feuilles et fleurs. Originaires de l'Amérique du Sud, cette plante fut introduite en Europe au XVII^e siècle. C'est un calmant et un hypnotique de choix.

Le docteur Henri Leclerc préconisait la passiflore dans l'insomnie ayant pour origine l'intoxication alcoolique et certains problèmes liés à la vie vieillissante. Elle est légèrement sudorifique de même que fortifiante du système moto-digestif.

Autres indications: La "signature" de la passiflore nous montre que son efficacité touche au domaine neurosensoriel. Hypnotique, elle combat l'insomnie et calme les excitations cérébrales. Tout indiquée dans les états nerveux (angoisse, neurasthénie, palpitations), elle se révèle aussi utile dans les troubles de la ménopause.

Tilleul. Parties utilisées: fleurs. Elles ont un effet sédatif remarquable et un pouvoir rafraîchissant. Sudorifiques, on les utilise contre la grippe et les maux qui l'accompagnent. **En usage externe** (bains ou lotions), elles favorisent le revêtement cutané.

Autres indications: Insomnie, migraine, spasmes, palpitations, angoisse, artériosclérose, états fébriles, indigestions d'origine nerveuse.

Valériane. Bien que la plante entière soit parfois utilisée comme remède végétal, c'est surtout la racine qu'on emploie. La valériane est la grande spécialité de l'équilibre nerveux. Utile dans le traitement de l'angoisse, des tics, des palpitations. Légèrement astringente, elle diminue la production de l'urée. Vermifuge léger, la valériane provoque l'expulsion des vers ascarides.

Indications: C'est un somnifère naturel. On l'emploie

dans la neurasthénie, les crises d'asthme, les crampes d'estomac et d'intestin, les diarrhées, névralgies, vomissements, convulsions infantiles, bouffées de chaleur et nervosisme.

Plantes drainantes

Artichaut. Parties utilisées: grandes feuilles dentées. Leur vertu première concerne d'abord le foie. Elles sont cholérétiques (excitent la production de la bile) et chologogues (facilitent le flux biliaire vers l'intestin). La diurèse est aussi augmentée. L'artichaut vivifie les organes nutritionnels et sexuels. De plus, ses feuilles possèdent un léger principe calmant.

Indications: Insuffisances hépato-rénales, jaunisse, hypercholestérolémie, pléthore, lithiases (biliaire et urinaire), albuminurie, arthritisme, intoxications intestinales, dermatoses.

Bardane. Parties utilisées: feuilles, semences et racines. On la rencontre un peu partout le long des routes et des murs, et dans les décombres. Surnommée "croquia" ou "rhubarbe du diable" au Québec, la bardane est une plante des plus efficaces dans une cure de désintoxication sanguine. Ses racines sont utilisées surtout contre la goutte et les rhumatismes. La réputation de la bardane est aussi importante dans les maladies de la peau.

Plante antiseptique et surtout dépurative par excellence, la bardane recèle aussi une substance hypoglycémiante appartenant au groupe des vitamines B. C'est pourquoi on peut prescrire la bardane dans le diabète où son usage amène une nette diminution du sucre sanguin.

Moyennement tonique, elle accroît l'activité des organes qui participent à la nutrition et à la réparation des tissus usés. Son action stimulante sur le revêtement cutané est particulièrement efficace. **En usage externe**, les cataplasmes de feuilles fraîches de bardane adoucissent les irritations de la peau.

Indications: Acné, dartres, eczéma, furonculose, lithiase urinaire, arthritisme.

Busserole. Parties utilisées: feuilles, baies. La busserole ou raisin d'ours est un antiseptique ainsi qu'un diurétique puissant. Sédatif, elle est efficace contre les affections urinaires et les douleurs qu'elles provoquent. Grâce à son pouvoir astringent, elle est recommandée dans l'entérite avec diarrhée, les hémorragies utérines.

Autres indications: Cystite, prostatite, néphrite, leucorrhées, lithiase urinaire, rétention d'urine, énurésie, dysenterie, hématurie.

Genévrier. Ce sont surtout les baies que l'on utilise pour leurs vertus suivantes: diurétique, sudorifique, antiseptique, digestive, dépurative, emménagogue.

Indications: Cystite, prostatite, lithiases (biliaire et urinaire), arthritisme, inappétence, fièvres intermittentes, catarrhes pulmonaires, diabète, albuminurie, digestion lente, cellulite, cirrhose, leucorrhées, blennorragie, oligurie.

Pissenlit. Parties utilisées: racines et feuilles. Le pissenlit a été associé depuis bien longtemps à la cure de désintoxication printanière. Il favorise la contractibilité de la vésicule biliaire, aide le système moto-digestif à régulariser ses fonctions intestinales, et augmente le volume des urines (d'où son nom imagé).

Quant à sa propriété tonique, le pissenlit aide le foie à produire davantage de bile, déclenche une régénération des humeurs et provoque l'appétit. En outre, le pissenlit calme les inflammations intestinales.

Indications: Congestion du foie, jaunisse, hypercholestérolémie, athéromatose, arthritisme, obésité, dermatoses d'origine moto-digestive, oedèmes, lithiases biliaire et rénale, constipation, fermentations intestinales, insuffisances rénales, anémie, pyorrhée, cellulite, troubles circulatoires.

Reine-des-prés. La plante entière est utilisée. Vertus majeures: diurétique, sudorifique. Elle élimine puissamment l'urée et l'acide urique. Ce sont surtout les fleurs de

la Reine-des-prés qui sont sédatives et efficaces contre les douleurs urinaires et rhumatismales. Cordiales, la racine et les feuilles ont un effet réconfortant sur le coeur et les organes digestifs.

Indications: Arthritisme, oedèmes, cellulite, hypertension, lithiase urinaire, diarrhée, insomnie, artériosclérose.

Ail





Fenugrec



Menthe poivrée

Romarin

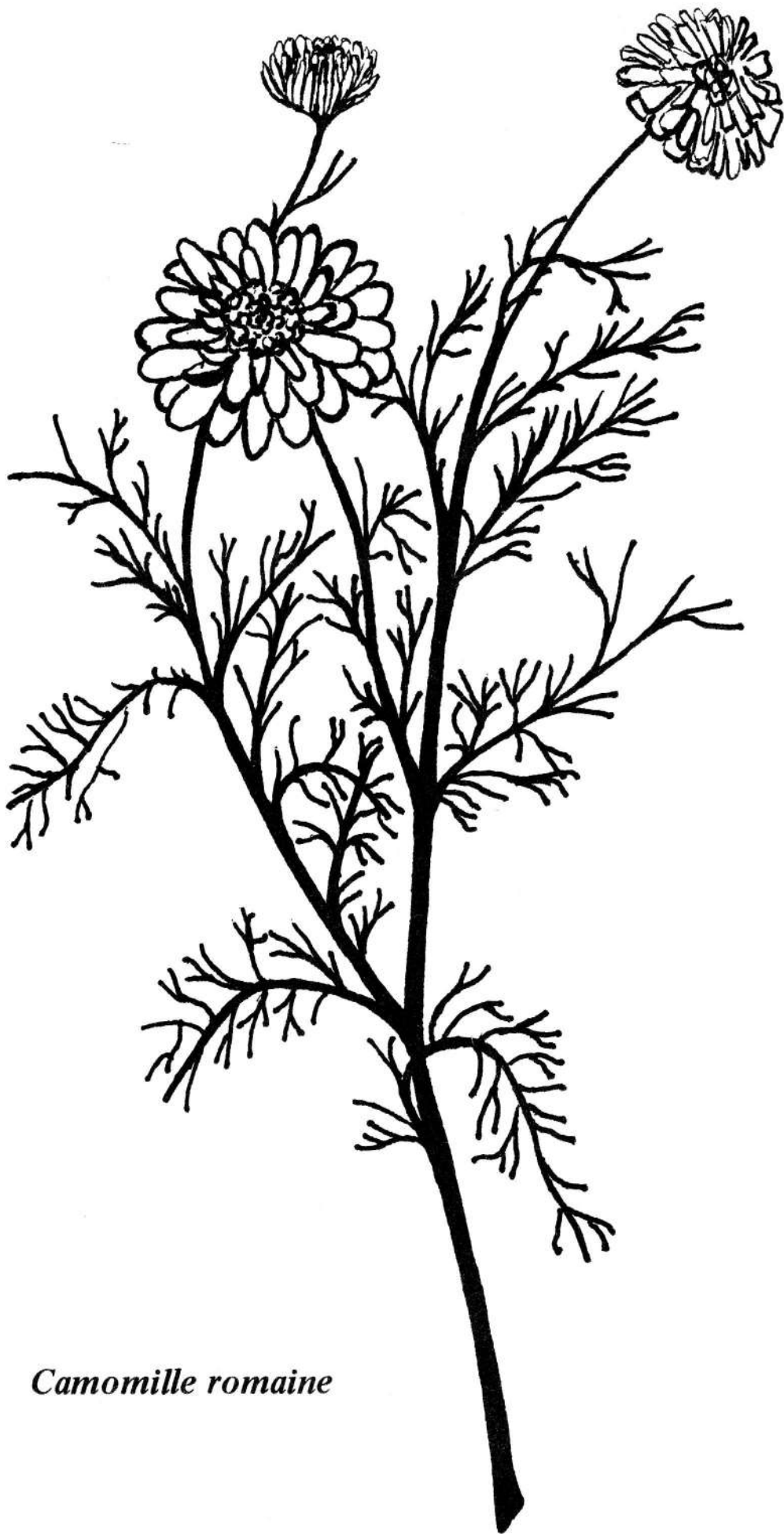


Sauge





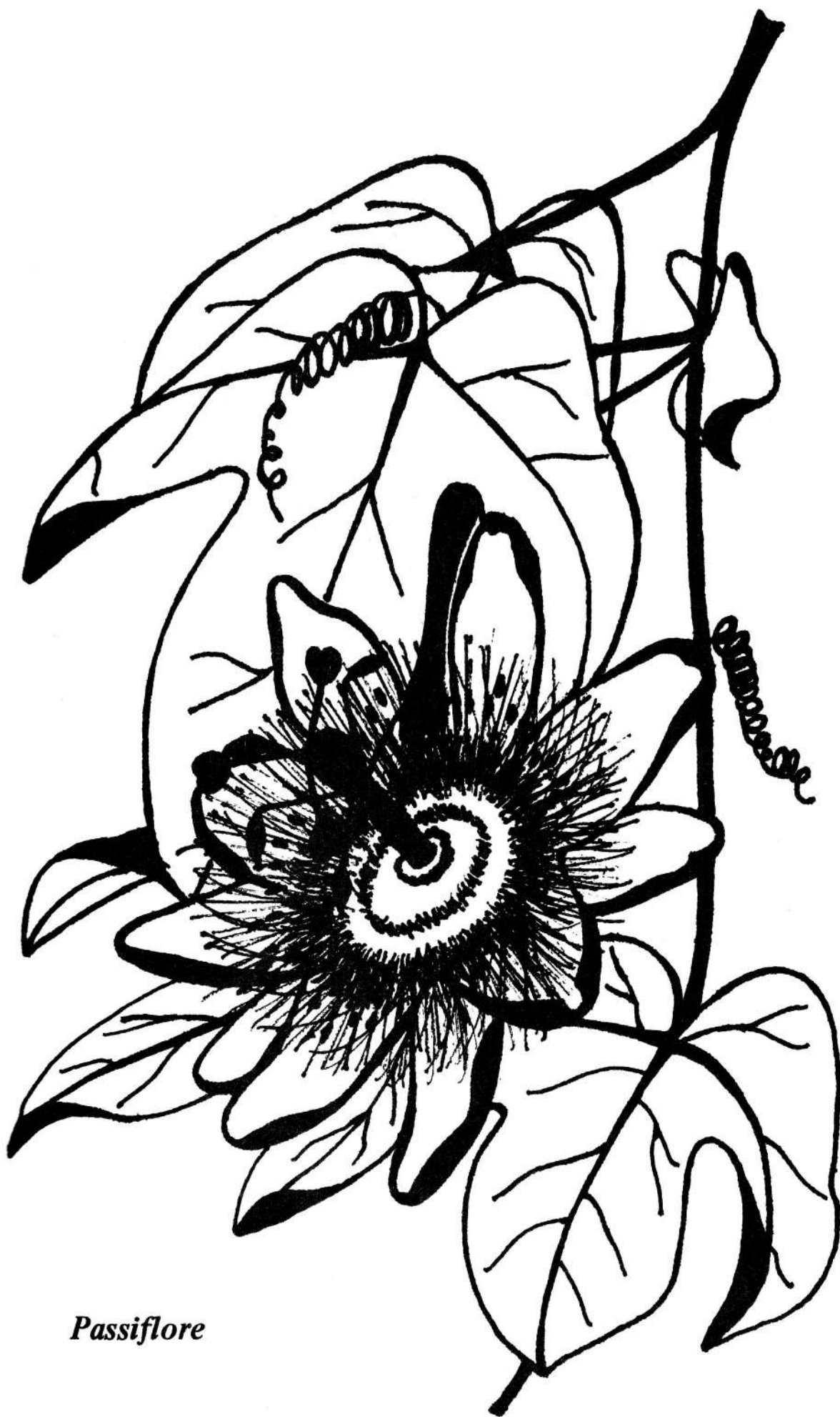
Aubépine



Camomille romaine



Oranger



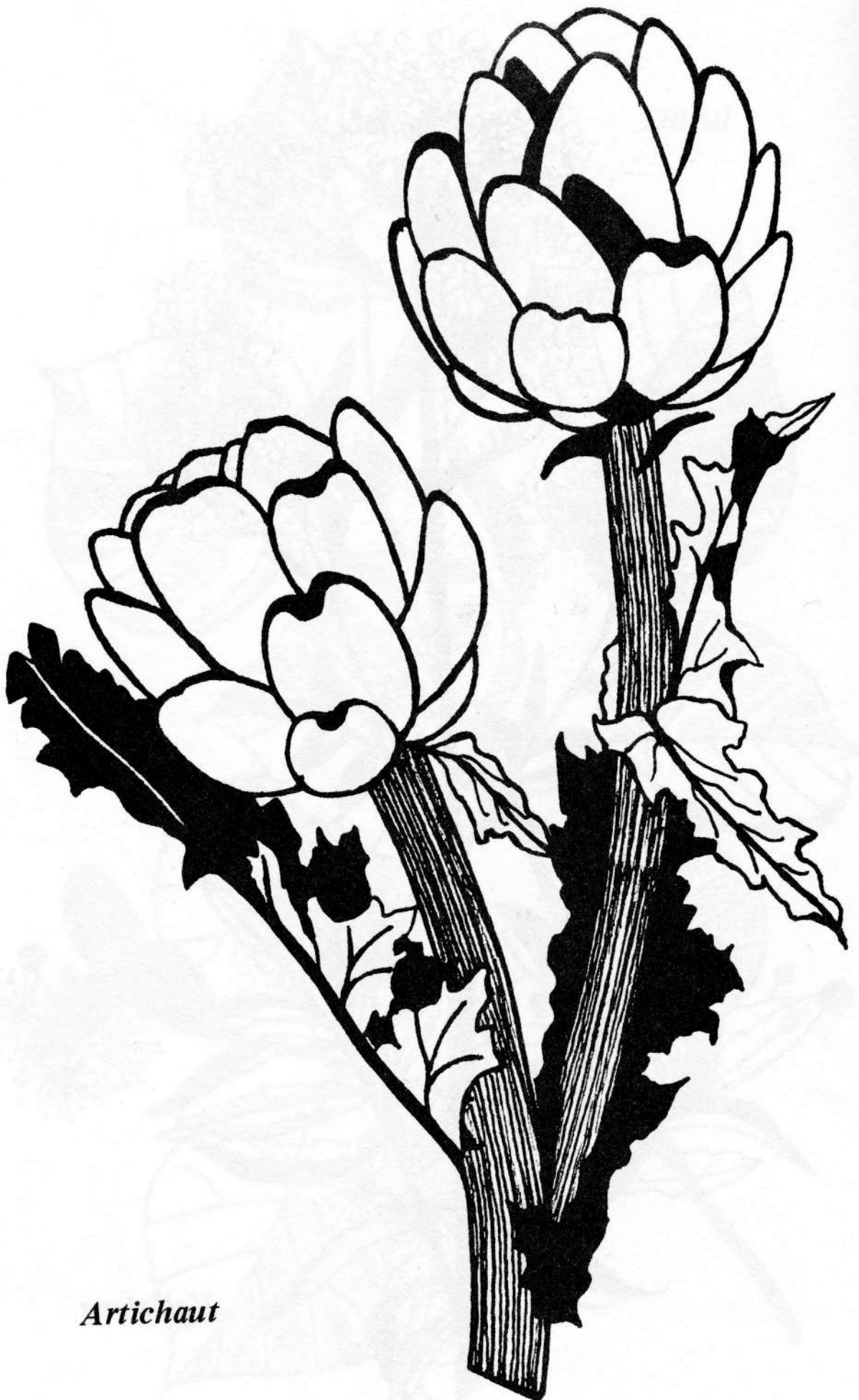
Passiflore

Tilleul





Valériane



Artichaut



Bardane

Busserole

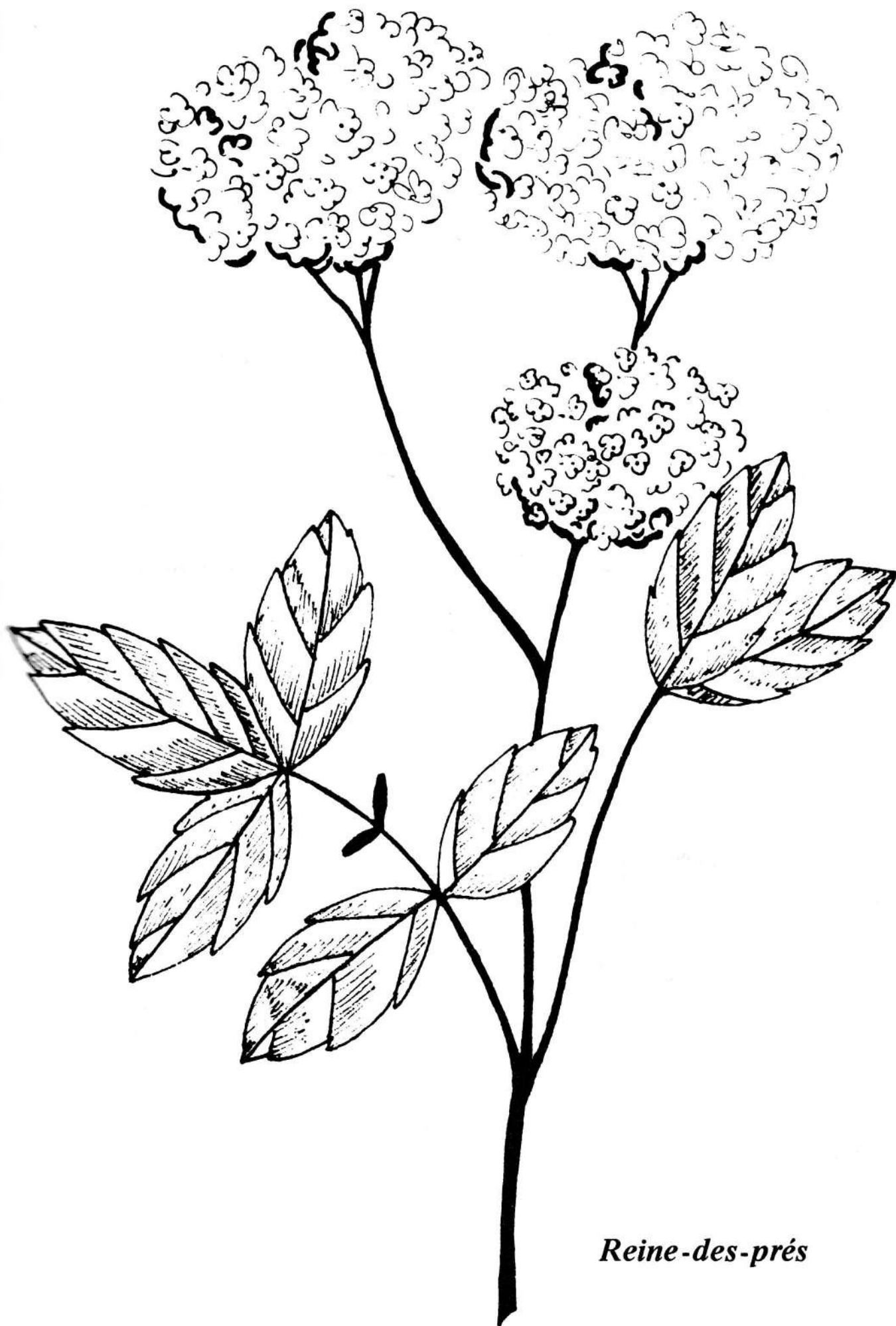




Genévrier



Pissenlit



Reine-des-prés

Minéralothérapie

Les sels minéraux sont essentiels à la santé. On les désigne par les termes "macroéléments" et "microéléments". Ces derniers sont mieux connus sous le nom d'oligoéléments (du grec "oligo": très peu nombreux) et ils constituent environ 4% du poids de l'organisme humain. Parmi les macroéléments, le calcium est celui que l'on trouve en plus grande quantité (99% dans les os), suivi du phosphore, du potassium, du soufre, du sodium, du chlore, du magnésium et de la silice. Parmi ceux dont la présence est à très faible dose dans le corps, il y a d'abord le fer, concentré en grande partie dans le sang, puis le cuivre, le manganèse, l'iode, le zinc et les autres oligoéléments à l'état de trace comme le fluor, le cobalt, le molybdène, le chrome, le brome, l'arsenic, le lithium, l'aluminium, etc.

Sauf exception, les sels minéraux ne peuvent être synthétisés par l'organisme et doivent lui être apportés par une ration alimentaire diversifiée. Ils interviennent en tant que catalyseurs dans de nombreux processus du métabolisme. Activant des légions d'enzymes, les minéraux sont aussi responsables de la transmission de l'influx nerveux de même que du travail musculaire. En outre, ils contribuent à la régulation des pressions osmotiques. D'après les travaux de Louis Kervran, l'organisme humain fabrique des sels minéraux (exemple: du magnésium à partir du sodium sanguin) dans des conditions favorables aux transmutations biologiques.

Simultanément, les minéraux et les vitamines interviennent en synergie dans de nombreuses réactions biochimiques. Il faut donc établir un équilibre entre le minéral et le vitaminique. Ainsi, le calcium est nécessaire à la bonne assimilation du complexe vitaminique D, le fer et le manganèse au complexe C, le cobalt, le cuivre et le manganèse au complexe B. Un apport diversifié de fruits et de légumes frais, de culture biologique, et beaucoup de crudités dans

les menus quotidiens seront la meilleure garantie d'une quantité suffisante de vitamines et minéraux.

Les sels minéraux s'éliminent par les urines, la transpiration et le flux menstruel. Il arrive que des personnes aient besoin d'une alimentation fortement minéralisée. Les travailleurs de force, les sportifs, certaines femmes ménopausées, celles dont les menstruations sont abondantes, d'autres qui prennent des contraceptifs oraux, les gens qui utilisent des laxatifs et diurétiques ainsi que ceux qui ont subi des traitements à la cortisone, doivent veiller à absorber assez de sels minéraux.

Sources naturelles

Calcium: Lait, produits laitiers, yaourt, fromage (plus particulièrement le Gruyère et le Hollande), poudre d'os, oeuf (jaune), céréales non raffinées, germe de blé, sarrasin, fruits de légumineuses (lentilles, pois, sésame, soja, fèves, haricots secs), chou, carotte, amande, noisette, figue, framboise, etc.

Phosphore: Toutes les protéines, produits laitiers, poisson, viande, foie, oeuf (jaune), céréales complètes, germe de blé, légumes secs (lentilles, haricots), noix, amande, noisette, asperge, chou, carotte, céleri, concombre, aubergine, fruits frais (prunes, ananas, raisin), levure de bière, etc.

Potassium: Tous les fruits et légumes, pruneau, figue sèche, amande, noisette, pollen, banane, avocat, abricot sec, lentilles et haricots secs, pommes de terre (pelures), chou, riz non poli, poisson, volaille, levure de bière, etc.

Soufre: Protéines, blanc d'oeuf, famille des oignons et des choux, cresson, navet, pomme de terre, radis, germe de blé, seigle, lentilles, datte, etc.

Sodium: Sel de table et de mer, caviar, beurre, fromage de Hollande, de Gruyère, germe de blé, etc. Étant très répandu dans les règnes minéral, végétal et animal, une alimentation vraiment pauvre en sodium est difficile à réaliser. Par contre, trop de sodium (sel de table) prépare le terrain à l'hypertension.

Chlore: Lait, fromage Gruyère, viande de boeuf, beurre, huîtres, tomate, légumes verts, datte, et presque tous les aliments.

Magnésium: Noix, fruits de légumineuses, poisson, grains entiers, germe de blé, mélasse noire, laitue, légumes verts, pomme de terre, pollen, levure de bière, etc.

Silice: Enveloppe des céréales, peau des fruits, raisin, fraise, ail, échalote, prêle, pollen, etc.

Fer: Foie, viande maigre, lait, oeuf (jaune), huîtres, grains entiers, épinard, légumes verts foncés, mélasse noire, raisin, etc.

Cuivre: Fruits de mer, foie, rognon, cervelle, fruits de légumineuses, noix, céréales complètes, fruits secs (abricot, figue, datte), pomme, raisin, cerise, orange, oignon, poireau, légumes verts, etc.

Manganèse: Grains entiers, fruits de légumineuses, poisson de mer, noix, cresson, fanes de betterave, oignon, pissenlit, chou, carotte, céleri, ananas, myrtilles, pollen, etc.

Iode: Fruits de mer, poisson, algues marines, champignon comestible, ail, poireau, navet, lait, foie, oeuf, etc.

Zinc: Huîtres et crustacés en général, protéines animales, poisson, lait, oeuf (jaune), grains entiers, sirop d'érable, noix, tomate, pêche, orange, etc.

Molybdène: Foie, rognon, fruits de légumineuses, grains entiers, légumes verts foncés, etc.

Cobalt: Langouste, ris de veau, foie, fruits de légumineuses, grains entiers, fruits secs (abricot, figue, datte), champignons, levure de bière, etc.

Fluor: Viande, oeuf, aliments provenant de la mer, blé, orge, riz non poli, etc.

Chrome: Levure de bière, farines complètes, miel, sucre non raffiné, etc.

Brome: Pastèque, tomate, carotte, navet, fraise, etc.

Aluminium, arsenic, bore, lithium, nickel, etc.: Ail, oignon, algues marines, végétaux (feuilles), etc.

Pour s'orienter dans le meilleur choix des remèdes minéraux, le naturothérapeute prendra soin d'observer systématiquement les trois principes fondamentaux de la Naturothérapie, le processus nutritionnel intégral et le modèle synergique (inter et extra). Le tableau qui suit est un excellent indicatif.

	INDICATIONS:	MINÉRAUX
Cible: Système neuro- sensoriel	— Troubles du pôle céphalique ou du système neuro-sensoriel jusqu'aux extrémités de l'organisme.	Calcium Phosphore
Cible: Système rythmique	— Troubles cardiaques, circulatoires, respiratoires et endocriniens (surrénales).	Potassium Soufre Sodium Chlore Magnésium Silice Fer — Cuivre
Cible: Système moto- digestif	— Troubles des métabolismes tant au sein de la musculature, du système digestif, de la fonction intestinale que des organes sexuels.	Manganèse Iode Zinc Molybdène Cobalt Fluor Chrome Brome Arsenic Bore Lithium Aluminium Nickel, etc.

Vitaminothérapie

Les vitamines ne peuvent être synthétisées par l'organisme que d'une façon partielle. Les besoins doivent être couverts d'une part par un mode alimentaire sain et équilibré, incluant les acides gras essentiels que l'on nomme improprement "vitamine F", et d'autre part par le phénomène nutritionnel (digestion, assimilation, excrétion, sécrétions hormonales, interactions de tous les constituants organiques, ordre des facteurs de santé).

Indispensables à la vie, les vitamines participent en synergie, entre autres avec les sels minéraux, à de multiples réactions du métabolisme, permettant la transformation des aliments en chaleur et en énergie. Ainsi, le complexe vitaminique C favorise l'absorption du fer par la muqueuse intestinale. Le complexe D est nécessaire à la résorption du calcium et du phosphore dans le système moto-digestif. Il permet aussi de stabiliser le taux de ces macroéléments dans le sang, les os et les dents. De plus, il favorise l'élimination du calcium et du phosphore par les reins. De son côté, le complexe vitaminique E contribue à la fixation du fer. Somme toute, les vitamines conditionnent toute la vie cellulaire, la croissance, le maintien, la résistance aux infections et la régénération des structures de tout l'organisme.

Les vitamines naturelles se présentent toujours en famille et sous différentes formes (amines, citrines, coenzymes, provitamines, tocophérols). Il s'agit de six complexes que l'on divise simplement en deux groupes, selon qu'elles sont solubles dans l'eau (hydrosolubles: vitamines B et C) ou solubles dans les lipides (liposolubles: vitamines A, D, E et K). Le stockage de ces dernières dans l'organisme est beaucoup plus durable que celui des complexes B et C. Mais toutes agissent normalement à doses infinitésimales.

Ce sont des substances fragiles et les causes de carences sont nombreuses: mauvaise qualité des sols, métabolisme défectueux, déséquilibre hormonal, problèmes de santé (poumons, foie, reins, intestin), alimentation pauvre en protéines, nulle en céréales complètes, ration insuffisante

de laitage, fruits, légumes frais et crudités, certains régimes contre l'obésité, divers procédés de culture, élevage, conservation, raffinage, chimification, stérilisation, pasteurisation, surcuisson et surnettoyage des aliments, l'emploi de certains récipients en métal comme le cuivre, le fer, le zinc ou l'aluminium, l'usage du tabac, l'emprise de l'alcool et l'emploi de certaines substances comme les contraceptifs oraux, les antibiotiques, la cortisone et les produits pharmaceutiques en général. En outre, la plupart des vitamines sont détruites par la lumière.

Le manque de vitamines (hypovitaminose) se trouve à l'origine d'un grand nombre d'affections. Une surdose (hypervitaminose) peut, elle aussi, avoir des effets nocifs qui rejoignent d'ailleurs ceux des carences. C'est le cas de toutes les vitamines et des complexes A et D en particulier. Puis, par ordre décroissant, viennent les complexes E, K, C et B. De même qu'un apport excessif en calcium peut nuire à l'organisme du fait de dépôts calcaires, notamment dans les reins et les vaisseaux sanguins, préparant ainsi le terrain à l'artériosclérose, de même l'excès de vitamines A et D peut conduire à l'irritabilité, l'inappétence, l'amaigrissement, aux vertiges, maux de tête, affections cutanées, troubles circulatoires, douleurs articulaires, etc. C'est pourquoi l'absorption importante de vitamines (sous formes de diététique naturelle et spécialement de préparation thérapeutique) doit être soumise à un contrôle.

Sources naturelles

Complexe vitaminique A: Huile de foie de poisson (flétan, morue), foie, cervelle, rognon, oeuf, produits laitiers, persil, pissenlit, chicorée, endive, piment, carotte, cresson, banane et abricot mûrs, etc.

Complexe vitaminique B: Levure, levure de bière, viande maigre, foie, poisson, abats, oeuf, céréales complètes, fruits de légumineuses, riz non poli, noix, noisette, etc.

Complexe vitaminique C: Poivron, famille des choux, persil, ail, poireau, ciboulette, pomme de terre, agrumes

(orange, citron, pamplemousse), myrtille, acérola, fruit de l'églantier, papaye, pomme, kiwi, cassis, etc. Parmi les produits d'origine animale, le foie de boeuf est celui qui en contient le plus.

Complexe vitaminique D: D'une part, l'ensoleillement et l'exposition aux rayons ultra-violets qui transforment l'ergostérol des plantes et la pro-vitamine 7-dehydrocholestérol contenus dans la peau; d'autre part, les huiles de poisson (flétan, morue, thon), chair de maquereau et de saumon, jaune d'oeuf, fromage, beurre, avoine, amande, etc.

Complexe vitaminique E: Germe de blé, huiles (arachide, soja, maïs, tournesol), pain complet, avoine, laitue, cresson, noix, amande, etc. Produits d'origine animale: viande (foie surtout), oeuf, beurre.

Complexe vitaminique K: Normalement, la flore intestinale synthétise les vitamines K. Aliments: chou, épinard, luzerne, carotte, petits pois, tomate, fraise, etc. La viande (notamment le foie), le lait et les oeufs en contiennent aussi.

CIBLES	INDICATIONS	COMPLEXES VITAMINIQUES
Système neuro-sensoriel	Troubles du pôle céphalique ou système neuro-sensoriel jusqu'aux extrémités de l'organisme (déséquilibre nerveux, hormonal, malfunctions visuelles, affections de la peau et des muqueuses, etc.)	A + B
Système rythmique	Troubles cardiaques, circulatoires, respiratoires et endocriniens (surrénales).	C + D
Système moto-digestif	Troubles des métabolismes tant au sein de la musculature, du système digestif, de la fonction intestinale et des glandes sexuelles.	E + K

L'AVENIR APPARTIENT À LA GRANDE SANTÉ

La Naturothérapie est appelée à rendre d'immenses services à la population, puisque la civilisation s'écarte toujours plus — malgré les nombreux avertissements — de l'ordre naturel nécessaire à toute vie digne d'être vécue. Le nombre croissant de malades constitue un facteur de déséquilibre non seulement économique, mais psychologique et sociologique. Une jeunesse fraîche et joyeuse se fait de plus en plus minoritaire tandis qu'une grande majorité d'adultes se préparent une sombre vieillesse.

Le public s'est émerveillé, et parfois à juste titre, des progrès médicaux. Mais quiconque est un tant soit peu informé sait aujourd'hui que la médecine droguese a fait beaucoup plus de tort que de bien. L'acharnement thérapeutique, pourvoyeur de monstruosité, s'applique insidieusement à toute la population. La question des interventions chirurgicales inutiles demeure un grave problème. Quant aux hôpitaux, combien sont devenus des endroits dangereux !

Or, l'être humain est un tout indivisible. En aucun cas, nous ne devons dissocier les états du corps des états de l'âme. Un être personnel, familial, social et écologique, lié à son hérédité et à sa descendance, un être en évolution entre un passé et un devenir cosmiques, voilà celui à qui nous avons affaire. Le rôle de conseiller en santé, d'éducateur et d'hygiéniste, de thérapeute complet, habitué à penser et à voir l'être total, est et deviendra — ne sera-ce que par la force des choses — toujours plus celui des responsables de la médecine naturelle.

Le but ultime de la Naturothérapie — il ne faut jamais l'oublier — est de favoriser l'ascension de tout ce qui fait

un organisme vivant vers les meilleures formes de santé et de vie individuelles et collectives. Aucune théorie, aucun tabou, aucun préjugé, aucune répression, ne peuvent tenir devant l'objectif à atteindre. Un important courant de recherches est venu démontrer l'originalité de chaque personne, de même que de chaque patrimoine génétique, et du mouvement inné qui tend à les élever. Malgré de prodigieuses réussites techniques, les échecs et les difficultés des greffes d'organes portent témoignage que chacun de nous est profondément différent de ses voisins. Le déracinement et le rabetage égalitaire ne peuvent que nous être fatal. Notre lourd passé sélectif, évolutif et traditionnel n'a pas permis qu'on le souille impunément. Les maladies de la civilisation sont là pour le prouver.

Non seulement la Naturothérapie participe au bonheur individuel, mais elle peut contribuer pour une part essentielle à maintenir l'équilibre de la société et à accroître son efficacité dans le sens d'authentiques progrès. On sait maintenant qu'il y a plus qu'un retour au naturel. Il y a aussi un retour à l'importance primordiale de l'esprit et de ce que nous appelons la conscience. Entre l'artificialisme ("la vie naturelle n'existe plus") et le médicalisme ("la santé naturelle est impossible"), il existe une voie médiane qui est la nôtre. La nature humaine est culturelle comme la culture humaine qui en relève est naturelle dans la mesure où il y a interaction des faits de nature et des faits de culture propres à notre évolution vers les plus hautes formes de vie. C'est ainsi que le mot Nature (avec un grand N) retrouve toute sa signification.

COMMENTAIRES BIBLIOGRAPHIQUES

Cette partie bibliographique n'est pas le produit d'une compilation littéraire et scientifique comme il y en a tant aujourd'hui. L'auteur n'a pas fait que reprendre aveuglément le résultat de ces ouvrages et ne s'est pas contenté de les présenter après les avoir incorporés d'une façon plus ou moins originale. Ils ont été insérés, au fil de leur parution, dans ses efforts de réflexion et ses travaux de recherche depuis quelque trente ans. L'essentiel est que cette doctrine de santé a refondu la partie viable de ce patrimoine spirituel en une synthèse globale, après l'avoir vérifié, précisé et développé.

Il a toujours été dans les habitudes de l'auteur de présenter ceux qui ont apporté des éléments à la conception de la vie et de la santé que représente aujourd'hui la Naturothérapie moderne. On trouvera donc dans les pages qui suivent ceux qui lui ont particulièrement fourni matière à réflexion pour son plus récent plaidoyer.



Photo: H. Roger-Viollet

LÉON DAUDET OU LA LUTTE CONTRE LES MORTICOLES

Né à Paris le 16 novembre 1867, Léon Daudet, journaliste et politique au style brillant et aux idées audacieuses,

a écrit un livre prophétique dont la charge fut si forte qu'elle traversera les siècles. Si, aujourd'hui, rares sont ceux qui l'on lu (on ne rencontre plus d'ailleurs l'ouvrage dans les librairies), son titre et sa signification n'en sont pas moins restés dans les mémoires. **LES MORTICOLES** a été l'un des ouvrages-clés qui m'ont aidé à me mettre l'esprit critique en bonne forme aux heures de l'adolescence.

Chacun a voulu lui coller une étiquette favorable ou défavorable. Ainsi, le médecin et écrivain Jacques Ferron: "... le livre est épais et tant soit peu laborieux. Il m'a ennuyé ..." écrivait-il à Gérard Filion, alors directeur du journal **LE DEVOIR**. De son côté, Henri F. Ellenberger, psychiatre et professeur au Département de criminologie de l'Université de Montréal, dira: "... le danger d'une institutionnalisation, d'une sorte de iatrocration avait été entrevue par des humoristes autrefois, comme dans le roman satirique de Léon Daudet, **LES MORTICOLES** (1894). Aujourd'hui, des voix commencent à dénoncer la iatrocration comme un danger réel." (Colloque d'Orford, juin 1976).

D'aucuns y ont vu une oeuvre de circonstance. Que non. C'est par conviction profonde que Daudet écrivit ce livre-choc. Il demeura toute sa vie en réaction contre les faussetés allopathiques. Nous aurons un jour l'occasion de reproduire des extraits de l'un de ses discours prononcés en 1938, à l'occasion d'une importante manifestation organisée contre les vaccinations.

Dans **LES MORTICOLES** (orig. — lat. mors, mort; colere, cultiver), ce que Léon Daudet condamne avec sa redoutable virulence, c'est le médicalisme aliéné, charlatan, parasitaire, suffisant, criminel et concentrationnaire. C'est la raison pour laquelle il mit un terme aux études médicales qu'il avait déjà entreprises.



RUDOLF STEINER OU LA SCIENCE SPIRITUELLE

Familier du grand naturaliste Ernst Haeckel (1834-1919) à qui l'on doit la première définition du terme "écologie" dans le vocabulaire scientifique, Rudolf Steiner, l'aîné d'une famille de trois enfants, vit le jour en 1861.

Son père, fonctionnaire aux chemins de fer du Sud autrichien, avait une situation financière des plus modestes. À 17 ans, Rudolf obtint une bourse qui lui permit de poursuivre ses études à Vienne où il entra en contact avec toutes les grandes idées de l'époque. De 1890 à 1897, on le charge d'éditer les ouvrages scientifiques de Goethe. Dans les manuscrits du grand Maître, il découvre les vérités qu'il pressentait depuis son enfance. Son cheminement nouveau l'amène à créer une philosophie basée sur la sagesse de l'homme, c'est-à-dire l'anthroposophie.

Il y a plus de soixante ans, Steiner affirmait que "le cancer est une affection de tout l'organisme". Les indications qu'il donne dans la préparation de remèdes à base de plantes, du gui en particulier, s'inspirent de la théorie des "Signatures" de Paracelse et de la "Métamorphose des plantes" de Goethe. En 1905, il faisait déjà cette mise en garde au sujet de la médication moderne: "Aujourd'hui, on cherche de nouveaux médicaments en les expérimentant sur un certain nombre de sujets. Dans les temps an-

ciens, on les trouvait par intuition, parce qu'on connaissait les liens qui unissent l'homme à la nature. Ces médicaments modernes exercent toujours leur effet pendant un certain temps, mais ensuite se révèlent d'autres effets nuisibles qui avaient échappé à l'observation des expérimentateurs."

Une autre fois, il prononce une parole fondamentale: "Pour comprendre l'homme malade, il faut d'abord comprendre l'homme sain." Lorsqu'en 1920, Rudolf Steiner inaugure une thérapeutique d'orientation naturelle et spirituelle, il déclare: "Nous devons acquérir des aperçus sur la manière dont sont reliés l'homme et la nature extra-humaine dont il tire ses remèdes." En 1923, son enseignement porte sur la pédagogie curative.

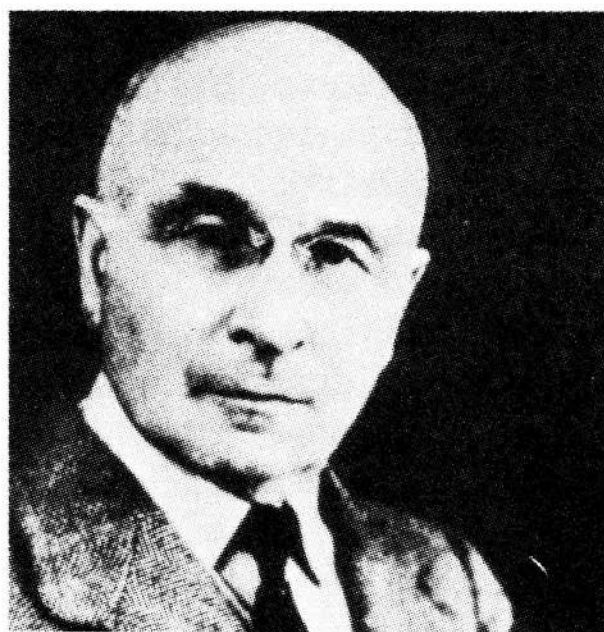
À Dornach, en Suisse, il avait créé une université où l'on présentait des cours consacrés aux diverses branches du savoir, prises en examen du seul point de vue de la science spirituelle. Même ses contradicteurs (Julius Evola en tête de liste) s'accordent à dire que les activités de Steiner furent remarquables. En effet, il n'est pas de discipline — de la pédagogie à la médecine, de l'art à la théologie, de l'agriculture aux sciences naturelles, de l'histoire à la cosmologie, de la biologie à la sociologie — dont il ne se soit efforcé d'élargir l'horizon.

Les questions d'alimentation, entre autres, jouent un si grand rôle dans la vie des individus et des sociétés que l'agriculture est devenue l'un des problèmes centraux des temps modernes. Nul n'ignore aujourd'hui la mauvaise qualité des denrées alimentaires. Or les nouvelles voies tracées par Rudolf Steiner dans ce domaine, ont donné naissance à une méthode d'agriculture et d'élevage guidée par le sens du sacré et la mentalité biologique. La culture bio-dynamique nous fait retrouver la santé du sol et la valeur nutritive des aliments propres à favoriser l'évolution humaine.

Steiner a écrit des centaines de livres, prononcé plus de 6,000 conférences, donné naissance à une pensée et un mouvement philosophique nouveaux, suscité des travaux

admirables à travers le monde et tracé la voie d'une thérapeutique dont les résultats pratiques sont simplement merveilleux. Il est retourné dans le monde spirituel le 30 mars 1925.

Parmi les innombrables travaux de Steiner et de ses disciples, nous en citons quelques-uns: "La philosophie de la liberté" (Steiner); "Rudolf Steiner, une épopée de l'esprit au XXe siècle" (Rihouet-Coroze); "L'évolution de la Terre" (Wachsmuth); "Médecine anthroposophique" (Bott); "Le chaos sensible" (Schwenk); "Sauvons nos sens" (Glas); "Fécondité de la terre" (Pfeiffer); "L'homme et les plantes médicinales" (Pelikan). — Triades-Éditions, Paris.



ALEXIS CARREL ET LA SCIENCE DE L'HOMME

Né à Lyon en 1873, le docteur Alexis Carrel fut à la fois penseur et poète, homme de science et de laboratoire. Il obtint le Prix Nobel de Médecine à l'âge de 39 ans.

Dans son principal ouvrage L'HOMME, CET INCONNU, et en particulier, dans la préface de l'édition de 1939, Carrel proposait la création d'un Institut d'Anthropotechnie en vue d'étudier et de mettre en valeur la réalité des problèmes humains, dans leur totalité psychique et physique, dans leurs rapports avec le milieu et le cosmos et dans

leurs solutions par une véritable science de l'Homme. Il put commencer ce projet sous le gouvernement Vichy par la Fondation française pour l'Étude des problèmes humains, dont il fut nommé Régent.

Malheureusement, le concours total et désintéressé qu'il apporta en 1940 à l'oeuvre de redressement national lui attira l'envie et la haine des "libérateurs". Ses critiques acerbes sur la démocratie et ses tares lui aliénèrent l'intelligentsia gauchiste. On se souviendra que le 20 octobre 1945, le Comité des Écrivains publiait une liste d'auteurs sur lesquels ses membres jetaient l'interdit et s'engageaient à ne jamais publier quoi que ce soit à leur sujet dans un journal ou une revue. Dans cette liste figurait le nom d'Alexis Carrel. Il était décédé à Paris le 5 novembre 1944, âgé de 71 ans.

Fort heureusement, cette volonté générale d'ignorer des travaux parmi les plus importants pour l'avenir de l'humanité a fini par fléchir. L'HOMME, CET INCONNU a remporté l'un des plus grands succès de librairie qu'on ait jamais connus: plus d'un million d'exemplaires vendus et des traductions en une vingtaine de langues. Depuis la célébration du centenaire de sa naissance, on constate un réveil d'intérêt certain pour ses autres travaux littéraires, notamment LA PRIÈRE et RÉFLEXIONS SUR LA CONDUITE DE LA VIE (Plon, 1950).



PAUL CARTON: UNE ÉPOPÉE NATURISTE

Issu d'une lignée d'origine campagnarde des provinces de Picardie et d'Ile-de-France, Paul Carton (1875-1947) a exercé une influence profonde et durable sur son temps. En de nombreux ouvrages fondamentaux, il a fait une synthèse des éléments du naturisme. Il attribue une importance prépondérante au facteur alimentaire. Pour des esprits comme Gustave Thibon et Maxence Van der Meersch, il est l'auteur que tous les aspirants naturistes doivent prendre comme point de départ.

Guéri lui-même d'un état maladif grave par une méthode purement empirique, se prenant comme principal objet d'observation, Carton a redécouvert plusieurs lois naturelles qui régissent la création. Autant il se penche sur l'humanité souffrante, autant il ne mâche pas ses mots à l'endroit de la médecine matérialiste. Son tempérament entier, son style parfois brutal, sans concessions ni ménagements, lui suscitèrent plusieurs ennemis.

On peut lui reprocher d'une part d'avoir en vue davantage le malade que le bien portant, alors que le rôle primordial de la méthode naturelle est avant tout préventif; d'autre part, sa propension contre le naturisme allemand le fera verser dans le sectarisme. D'ailleurs, il n'y a pas lieu de s'étonner sur ce dernier point, car on peut juxtaposer le

fait qu'il ne faisait pas mystère de son adhésion à la thèse politique de Charles Maurras, partisan de la "France seule". Il ne reste pas moins vrai que la doctrine de Paul Carton prépare en partie la nôtre.

Nationaliste outrancier mais esprit profondément occidental, il a su reconnaître et combattre avec fougue les sophismes philosophico-politiques de Jean-Jacques Rousseau et les équivoques de son naturisme. En revanche, il voua une grande admiration pour l'oeuvre de Richard Wagner, du genre de celle qui incita un jour Édouard Schuré, l'un des auteurs préférés de Carton, à publier chez Fischbacher: "Le drame musical. Richard Wagner, son oeuvre et son idée".

Au terme de sa vie, Paul Carton avait exposé sa conception de la santé dans une littérature abondante et maintes fois rééditée, notamment: "La Cure de soleil et d'exercices chez les enfants", "Alimentation, Hygiène et Thérapeutique infantiles" (adaptation des principes de la méthode naturelle en Éducation physique du militaire Georges Hébert), "Les Lois de la vie saine" (livre de chevet de mes douze ans), "Guide du jardinage", "L'Essentiel de la doctrine d'Hippocrate (une attitude de pensée et des principes millénaires qui gardent une valeur permanente), "La Cuisine simple" (une diététique naturelle), "Enseignements et traitements naturistes pratiques" (en six volumes, de 1925 à 1939), "Traité de médecine, d'alimentation et d'hygiène naturistes", "Le faux naturisme de Jean-Jacques Rousseau" (un 'bon sauvage' mis en boîte), "Un héraut de Dieu: Léon Bloy" (un vif plaidoyer pour son catholicisme), "Diagnostic de la Mentalité par l'écriture" (basé sur les travaux du graphologue Crépieux-Jamin), "Le Guide de la vieillesse" (gérontologie), "La Science occulte et les sciences occultes" (qui doit beaucoup à Joseph von Görres (1776-1848), catholique et théologien éminent, l'un des chefs de file du romantisme allemand).

Le résultat, c'est le travail d'un généraliste d'une valeur exceptionnelle.

Après la mort de Paul Carton, le médecin André Schlem-

mer, ayant lui-même fortifié sa santé par l'obéissance aux règles cartonistes, poursuivra l'oeuvre du Maître. Pour en savoir plus sur son actualisation, on lira avec intérêt "La méthode naturelle en médecine", publiée aux Éditions du Seuil.



PIERRE DELORE OU L'HUMANISME VIVANT

Où va la médecine? Quelles sont les réformes ou les innovations légitimes et nécessaires et quelle sera la place de la médecine dans le monde de demain? À répondre à ces questions, le professeur Delore, alors directeur du Centre Interdépartemental d'Éducation Sanitaire de Lyon, a apporté une contribution capitale.

Les tendances d'un nouvel esprit médical se trouveront déjà concrétisées au 1er Congrès international de Médecine néo-hippocratique à Paris, en juillet 1937. À une autre occasion, Pierre Delore témoigne du souci que lui inspire le problème de l'hérédité:

"Définition: L'eugénique, c'est l'ensemble des lois et des conditions de la procréation saine. C'est la science qui fixe les règles d'une reproduction consciente, étudie les lois de l'hérédité, cherche à améliorer les qualités de corps et d'esprit des générations futures, à réduire la reproduction des déchets sociaux, des tares et des dégénérés de tous ordres.

C'est la puériculture avant la procréation. Elle commence à l'éducation sexuelle de l'adolescent et se poursuit jusqu'à la consultation prénatale.

"Tout homme devrait être documenté au moins sommairement sur ses antécédents familiaux. "Connais-toi toi-même", ordonne l'adage antique. "Connais bien les tiens, connais tes ancêtres, ajouterons-nous, et songe aussi à tes descendants."

Il est significatif de lire sous la plume de Delore :

"L'hygiène est inséparable de la morale. Il importe de considérer l'homme complet, corps et esprit, l'homme réel dans son unité psychophysique foncière. Il appartient à la médecine de prendre l'initiative de cette synthèse que réclame la science de l'homme.

"En pratique, toute observation médicale, qu'il s'agisse d'un examen de santé ou d'un examen de malade, doit comporter un chapitre sur le psychisme du sujet, sur ses conditions intellectuelles et morales: degré d'instruction, affectivité, émotivité, imagination, volonté, influence de la maladie sur le psychisme, optimisme ou pessimisme, comportement devant la maladie et la souffrance, peur, confiance dans la médecine et la guérison, loyauté ou exagération. La médecine ne doit pas ignorer la science des caractères (biologie du comportement) ou éthologie, dont l'avenir est très grand."

Ces lignes ont été écrites en 1943. Elles sont aujourd'hui d'actualité. Les maîtres de l'éthologie, Konrad Lorenz et Niko Tinbergen, ont reçu la consécration de leurs travaux par le Prix Nobel de Médecine 1973. L'éthologie a, en effet, introduit une nouvelle ère que Sir Julian Huxley appelle "lorenzienne".

"La médecine, a écrit encore excellemment Pierre Delore, a édifié la science de la maladie; il lui reste à édifier, sous peine de faillir à sa mission, la science de la santé, chapitre majeur de la science de l'homme."

"Car, contrairement à ce qui était admis jusqu'à ce jour, la science qui traite de la santé par rapport à la science qui traite de la maladie est la plus grande science . . ."

Ouvrages de Pierre Delore à consulter:

Éléments de rénovation (*Éditions du Salut Public, 1934*),
La famille dans la nation (*Voix du combattant, 1934*),
Tendances de la médecine contemporaine (*Masson, 1936*),

Voulez-vous vous bien porter? (*Éditions du Salut Public, 1937*),

Projet pour une déclaration des droits et devoirs sanitaires (*Musée social, 1937*). Cette ébauche des justes besoins humains a été reprise et élargie par l'Organisation Mondiale de la Santé dix ans plus tard.

Notre frère corps (*Médicis, 1938*),

Hygiène et cancer (*Presses Universitaires de France, 1939*),

L'Éducation de la santé (*Flammarion, 1941*),

Cité, civisme, civilisation (*Éditions du Livre français, 1941*),

Introduction à la médecine de l'homme en santé (*Masson, 1944*),

Guide de la santé (*Éditions Sociales Françaises, 1949*),

Homme, quelles sont tes exigences? (*Oliven, 1949*).



ROBERT ARDREY OU L'AGRESSIVITÉ NÉCESSAIRE

Dans le premier de deux articles que je lui avais consacrés en juin 1968 ("Science et idéologie" et "Les enfants de Caïn"), dans la revue "Science Politique", on pouvait lire: "Reprenant un thème cher au docteur Alexis Carrel, Robert Ardrey peut déclarer: "Superbe paradoxe de notre époque: en un siècle, nous sommes passés du premier bateau cuirassé à la première bombe à hydrogène et du télégraphe Morse aux spoutniks, et pourtant la connaissance et la compréhension de notre propre nature en sont restées au même point. Cette ignorance est devenue une institution universelle; elle dépasse les frontières nationales et raciales et franchit allègrement le rideau de fer . . . Un seul point pourrait aujourd'hui rapprocher les hommes de tous les pays: leur ignorance de la nature humaine."

À l'étranger, un commentateur scientifique aussi réputé qu'Antony Jay, critique de la revue anglaise NOVA, écrit: "Je crois que les trois livres de Robert Ardrey: "Les Enfants de Caïn (1961), "L'Impératif territorial" (1966) et aujourd'hui "La Loi naturelle" (1970). sont les plus importants qui aient été écrits depuis la guerre et peut-être même les plus importants du XXe siècle."

À ces trois ouvrages édités chez Stock (Paris) s'ajoute dans la même veine, en 1977, "Et la chasse créa l'homme",

où l'éthologiste expose pleinement pourquoi nous sommes devenus humains. Il en tire des conclusions sévères.

Revoyons les grandes lignes de son oeuvre. — L'homme est lié au monde animal. L'espèce humaine est naturellement agressive et territoriale. L'esprit humain est libre. Il n'obéit pas strictement ni directement à l'instinct. La faute de l'humaniste a été de sacrifier la qualité humaine à la quantité. Une société qui s'occupe du destin des malades et non des bien portants est elle-même une société malade. Toute société repose essentiellement sur l'inégalité. Une hiérarchie naturelle est nécessaire à la santé du groupe. La poursuite de l'égalité, cette impossibilité naturelle, condamne les plus doués à la médiocrité et les moins doués à la frustration. Il existe une triade des besoins innés, communs aux hommes et à tous les animaux supérieurs. Le premier, le plus élevé, est le besoin d'identité, par opposition à l'anonymat. Le deuxième est le besoin de stimulation, par opposition à l'ennui. Le troisième est le besoin de sécurité, par opposition à l'angoisse. Nous devons, à n'importe quel prix, faire sa place à la diversité individuelle et collective. De même que l'évolution a rendu notre existence possible, elle aura le dernier mot. De même que la sélection naturelle nous a intronisés, elle nous éliminera si la démocratie devait l'emporter sur la souveraineté de la vie.

Ardrey n'a jamais caché son peu d'estime pour les thèses des adversaires de la biologie du comportement animal et humain, en particulier de B.F. Skinner et Ashley Montagu. Il s'ensuivit de violentes polémiques. Dans "La dimension humaine" (Seuil, 1974), Alexander Alland, professeur à l'université Columbia, explique l'École de l'Éthologie par une réplique qui remplirait d'aise le premier venu.

Contrairement à un Albert Jacquard dont les idées sont passablement confuses, Robert Ardrey est un esprit conducteur de la pensée de notre temps. Avec son ironie et sa précision coutumières, il a confronté excellemment la philosophie de l'impossible (l'égalitarisme) aux principes fondamentaux de la nature humaine.

D'origine écossaise et irlandaise, né à Chicago en 1908, il est décédé le 15 janvier 1980.



RENÉ DUBOS OU COMMENT COURTISER LA TERRE

René Dubos est né en Seine-et-Oise, à Sarcelles-Saint-Brice, en 1901. Il a grandi dans des petits villages de l'Île-de-France, au nord de Paris, aux confins de la Normandie et de la Picardie, trois provinces qui ont grandement contribué au peuplement d'origine du Canada français.

Type nordique, grande taille, yeux bleus rieurs et bien ouverts, polyglotte, jeune rédacteur agricole, il émigre aux États-Unis en novembre 1924, où il parvint par la suite à obtenir une bourse à l'Institut Rockefeller, à New York. C'est là que ce Français d'Amérique acquit, au cours d'une longue carrière de chercheur, une réputation mondiale dans le domaine de la microbiologie, puis de l'écologie. C'est à lui (en collaboration avec l'Anglaise, Barbara Ward, économiste du Vatican) que le Secrétariat général de l'O.N.U. s'est adressé en 1972, pour rédiger le rapport préparatoire à la Conférence sur l'environnement humain, à Stockholm. Cet ouvrage s'intitule en français: "Nous n'avons qu'une terre" (Denoël, 1972).

Essentiellement optimiste, René Dubos espère toujours et ne désespère jamais. Contre la pollution et le pillage de la planète, il rêve aux possibilités énormes et inutilisées de la nature humaine. Ses deux volumes "Courtisons la terre" (Stock 1980) et "Les célébrations de la vie" (Stock 1982) en témoignent jusqu'au soir de sa vie.

L'instinct de conservation qu'il possédait à un haut degré lui avait permis d'exercer un contrôle efficace sur sa lésion cardiaque depuis plusieurs décennies. Il tenait beaucoup à l'existence et savait donc se ménager. L'idée même de la mort est repoussée loin de ses écrits et il avait peine à se persuader qu'il devrait mourir.

Avant d'aller plus loin, il serait utile de dissiper une erreur qui a fait beaucoup de chemin. Dans la préface du livre de René Dubos "Mirage de la santé" (Denoël, 1961), l'écrivain André Maurois de l'Académie française nous le présente comme un médecin éminent. Or, Dubos l'a dit: "Je ne suis pas médecin et je ne veux pas me poser comme un spécialiste de la pratique médicale. Je suis docteur en microbiologie."

"Mirage de la santé" déboulonne efficacement les utopies et les formules sociales statiques. Brièvement: — L'absence de la lutte est incompatible avec la nature même de la vie. Le développement du sens créateur chez l'homme diminue pour lui l'espoir d'écarter définitivement les dangers qui l'entourent. Une vie totalement exempte de maladie ou de troubles n'est qu'une illusion inspirée par le mirage de l'Éden. La dignité de l'homme est de mettre certains idéaux au-dessus du bien-être.

Le professeur Jean Trémolières citera ce témoignage de Dubos: "En pratique, tout, dans le monde moderne, tend à nous isoler de l'univers. On considère comme un triomphe de la science médicale d'avoir fait cet isolement plus complet et plus rapide par l'usage des tranquillisants (...). Passe ta journée pour cinq cents avec un phénobarbital pour t'endormir, un doridène pour te tranquilliser et une benzédrine pour t'exciter (...). Nous sommes effrayés de nos instincts. Maintenant, nous ne nous connaissons que

comme des entités idéales, ou sociales, ou politiques, sans chair, sans sang et froides.” — (Diététique et art de vivre, Seghers, 1975).

Dans “Les Dieux de l’Écologie” (Fayard, 1973), Dubos traite du génie particulier de chaque lieu et de chaque personne, traduisant ainsi une de ses préoccupations profondes. — La plupart des êtres humains, sinon tous, de la famille au clan, du clan à la nation, de la nation à la fédération, cherchent ardemment l’occasion de s’exprimer d’une manière qui n’appartient qu’à eux. Sans cette diversité, la liberté est un mot vide de sens.

Cela n’est cependant pas nouveau. Mais il est vrai que reprendre l’écoute des “dieux intérieurs”, ces génies propres à chaque territoire, à chaque personnalité, à chaque communauté, c’est retrouver la fécondité de nos rapports avec la Nature. Esprit religieux, René Dubos nous le dit, tel un bénédictin du XXe siècle. On ne s’étonnera pas du chapitre intitulé “Une théologie de la terre” dans lequel il dira: “Notre salut dépend de notre aptitude à créer une religion de la nature . . .” On sent là le romantisme allemand.

Chez lui, le mot “adaptation” revient constamment. De quoi s’agit-il? — Ce qui importe, c’est de comprendre et de bien traiter l’adaptation utile ou bienfaisante. Celle qui vise, d’une part, à réparer le dommage ou à ramener un sujet à son état antérieur, mais aussi, d’autre part, celle qui favorise les compensations ou qui exploite les réserves des potentialités de l’organisme. Ainsi, la santé peut se définir comme un état de bonne adaptation aux conditions du milieu ambiant et de résistance aux dangers qu’il présente. Et la santé accorde d’abord et avant tout à l’être humain le pouvoir de faire de sa vie ce qu’il veut en faire. Mais ce mot “adaptation” recouvre aussi des phénomènes dangereux. Par exemple, on s’adapte à la pollution atmosphérique, mais à long terme apparaissent bronchite chronique, emphysème, etc. Dans le domaine social, on s’adapte à la foule en perdant une certaine qualité de la vie relationnelle.

De l'adaptation biologique à l'évolution sociale et culturelle en interaction avec le libre arbitre, les essais d'adaptation demanderont des efforts qui aboutiront à des échecs et à des succès, partiels ou totaux, temporaires ou permanents. Peut-être même l'eugénisme humain vaincra-t-il un jour la résistance d'une certaine moralité et contribuera qualitativement à un nouveau printemps d'ordre et de beauté. Lire: "L'homme et l'adaptation au milieu" (Payot, 1973).

Malgré l'admiration que suscite l'oeuvre de René Dubos, on remarque une zone grise. D'abord, c'est son assentiment démesuré pour la carrière du chimiste Louis Pasteur (1822-1895). Dans une biographie récente, il tente même de le récupérer pour le compte de l'écologie contemporaine. Nous trouvons biaisée la facilité avec laquelle Dubos veut vénérer la mémoire de Pasteur, en ne choisissant de sa pensée qu'une partie minuscule n'ayant encore qu'une valeur anecdotique. Les noms dont la réputation a été largement surfaite ne sont pas rares dans l'histoire. Entre un Christophe Colomb qui n'a jamais découvert l'Amérique et un Albert Einstein plus propagandiste que savant, se situe un Louis Pasteur qui a mis l'un des obstacles les plus "payants" au développement de la science.

J'avais déjà rapporté ce fait dans mon livre "La médecine naturelle, secrets d'hier et techniques d'aujourd'hui" (Éditions Celtiques, 1971). La vérité historique est que les talents d'orateur et de publiciste de Louis Pasteur ont servi excellemment son arrivisme. En créant un courant populaire qui l'acclama comme un génie scientifique, il s'est attribué faussement des recherches. En effet, le biologiste Antoine Béchamp (1816-1908) qui avait proclamé une théorie étonnante pour l'époque, sur le début de la maladie, fut aussi celui qui découvrit la cause de la fermentation du vin tout en élaborant son contrôle. Pasteur ne s'est jamais expliqué là-dessus.

Sur le plan vaccinal, il n'a jamais été prouvé, de quelque manière que ce soit, qu'un malade ait été sauvé par la thérapeutique pasteurienne. Il reste qu'au soir de sa vie,

Pasteur a dit au professeur Renon: "C'est Claude Bernard qui avait raison, le microbe n'est rien, l'état du terrain organique est tout." Il avait d'ailleurs clairement laissé entendre que s'il avait à refaire sa vie, il agirait autrement. Mais trop peu, trop tard, comme dirait l'autre. La théorie microbienne de l'irresponsabilité jeta les bases d'un charlatanisme visqueux pour un siècle. L'histoire réelle résumera toujours Pasteur par cet aphorisme: "Le microbe cause la maladie. Tuez le microbe, vous tuerez la maladie." Application qui, le plus souvent, mène au pire.

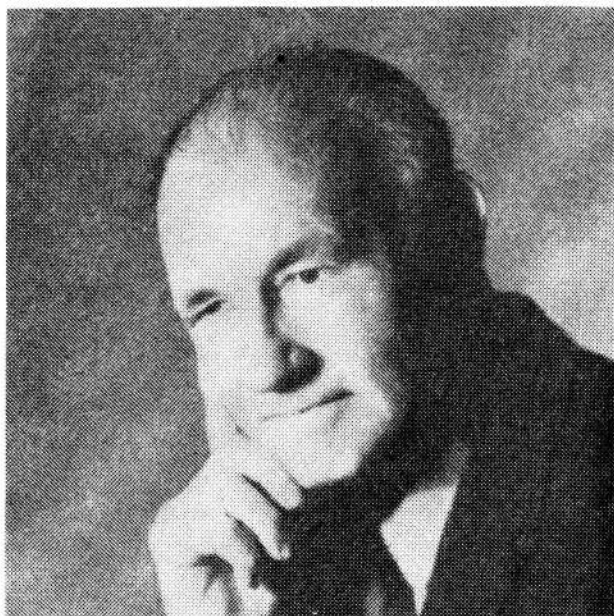
Passons maintenant à la question classique des "silences". Celui, entre autres, concernant son compatriote Alexis Carrel, prix Nobel de physiologie 1912, l'un des premiers directeurs scientifiques de l'Institut Rockefeller.

On peut comprendre que les individus qui vivent du mensonge politique ont intérêt à entretenir systématiquement une censure. Mais en pensant à un chercheur de la trempe de Dubos, il y a effectivement de quoi s'interroger car, au cours de sa longue carrière, à peine a-t-il mentionné même le nom de son confrère Alexis Carrel, auquel pourtant il doit une source d'inspiration et l'un des plus grands tournants de sa vie.

Enfin, nous regrettons que René Dubos ait mis de fortes distances entre lui et des scientifiques comme le généticien Cyril D. Darlington, le sociobiologiste Edward O. Wilson et l'éthologue Konrad Lorenz. Vis-à-vis ce dernier, Dubos avait pris ces dernières années le contre-pied du livre "Les huit péchés capitaux de notre civilisation" (Flammarion, 1973). Il ne croyait absolument pas à la dégénérescence de la race ou, si l'on préfère, à la dégradation génétique. En cela, nous sommes en désaccord formel.

On peut résumer l'oeuvre de René Dubos par ce thème majeur: au sein de notre système solaire, notre planète nourricière est un lieu précieux et sacré qui ne souffre aucune exception. Courtisons-la par un anthropocentrisme éclairé.

Au seuil de l'année 1982, il est mort chez lui, à New York, près de Jeanne, sa femme et sa collaboratrice.



HERBERT McGOLPHIN SHELTON, LE NATURO-HYGIÉNISTE

Stature moyenne, yeux brun clair, esprit de synthèse, travailleur obstiné, courageux et loyal, d'une bonté rude, plus prompt à l'action qu'à la parole, tel était l'homme que j'ai rencontré à l'automne 1956.

Mais qui donc est Herbert M. Shelton? De souche à la fois écossaise, allemande, irlandaise et anglo-saxonne, c'est dans une maison de ferme du comté de Collin, près de la petite ville de Wylie, dans le nord du Texas, que naquit le docteur Shelton, le 6 octobre 1895.

Il avait 17 ans quand il connut la méthode naturelle de santé. Cet hygiéniste en herbe avait les qualités qui rendaient son succès assuré. Il put percevoir l'origine du Mouvement d'Hygiène Naturelle, de même que sa croissance et son développement; Shelton possédait cette vision intérieure qui le rendit capable d'en saisir toute la vérité et de réaliser son importance extrême pour l'homme moderne. Armé d'une détermination indomptable, il ne put faire autrement que d'établir, grâce à ses écrits, une renaissance de l'Hygiène Naturelle.

Shelton gradua en 1920 de l'International of Drugless Physicians (Chicago) qu'avait fondé et possédait le célèbre

naturopathe Bernard MacFadden. En 1922, ce fut l'American School of Naturopathy de John Benedict Lust qui le comptait au nombre de ses finissants. Subséquemment, il travailla comme post-gradué au Peerless College of Chiropractic à Chicago.

De 1925 à 1928, Shelton fit partie du personnel de rédaction de MacFadden's Physical Culture Magazine, et durant la même période, il fut aussi chroniqueur de santé pour le New York Evening Graphic. Un peu plus tard, il publia le travail de géant intitulé "Human life, its Philosophy and Laws". Il écrivit par la suite plusieurs dizaines de volumes dont les plus importants sont groupés dans la série intitulée "The Hygienic System", en sept volumes. Sa plus grande gloire a été de donner à l'Hygiène (naturelle) un caractère scientifique et d'avoir puissamment contribué à son rayonnement par de nombreux ouvrages actualisés dans DR SHELTON'S HYGIENIC REVIEW, véritable synthèse de toute l'École hygiéniste américaine depuis environ cent soixante ans.

Shelton m'est apparu comme un être animé d'un amour robuste pour la santé naturelle, de même que d'un solide mépris pour tout ce qui est antibiologique. Je me souviens spécialement des luttes qu'il mena contre Morris Fishbein, le représentant de l'Association médicale américaine, faisant de l'allopathie un despotisme sans nom qui perdura un demi-siècle. D'ailleurs, les déclarations de Shelton contre la médecine officielle et le trust pharmaceutique lui valurent une multitude de procès, d'amendes, de mois d'emprisonnement et finalement, sa propre santé.

Le docteur Shelton mériterait d'être plus connu, spécialement à notre époque, car c'est l'antithèse incarnée du phénomène de la drogue. D'autre part, sa meilleure collaboratrice, Virginia Vetrano, malgré la compétence qu'on lui connaît, ne semble pas posséder l'étoffe nécessaire pour faire progresser l'oeuvre de son maître.

Il est toutefois des points dans cette oeuvre où nous marquons notre désaccord. Shelton rêve d'un Âge d'or où tous les individus seraient en parfaite santé, où chacun

jouirait de manière réglementée de ce dont il aurait seulement besoin pour être heureux, dans un monde où le marxisme-léninisme serait réalisé à l'échelle planétaire. C'est là de l'utopie. Nous avons trop le sens des réalités pour nous perdre dans les illusions et pour oublier qu'une société paradisiaque (qu'elle soit socialiste, jéhoviste, communiste ou hygiéniste) n'existera jamais. Grandir au milieu des dangers (à l'intérieur de l'organisme vivant comme à l'extérieur) est la loi de toute évolution passée, présente et à venir.

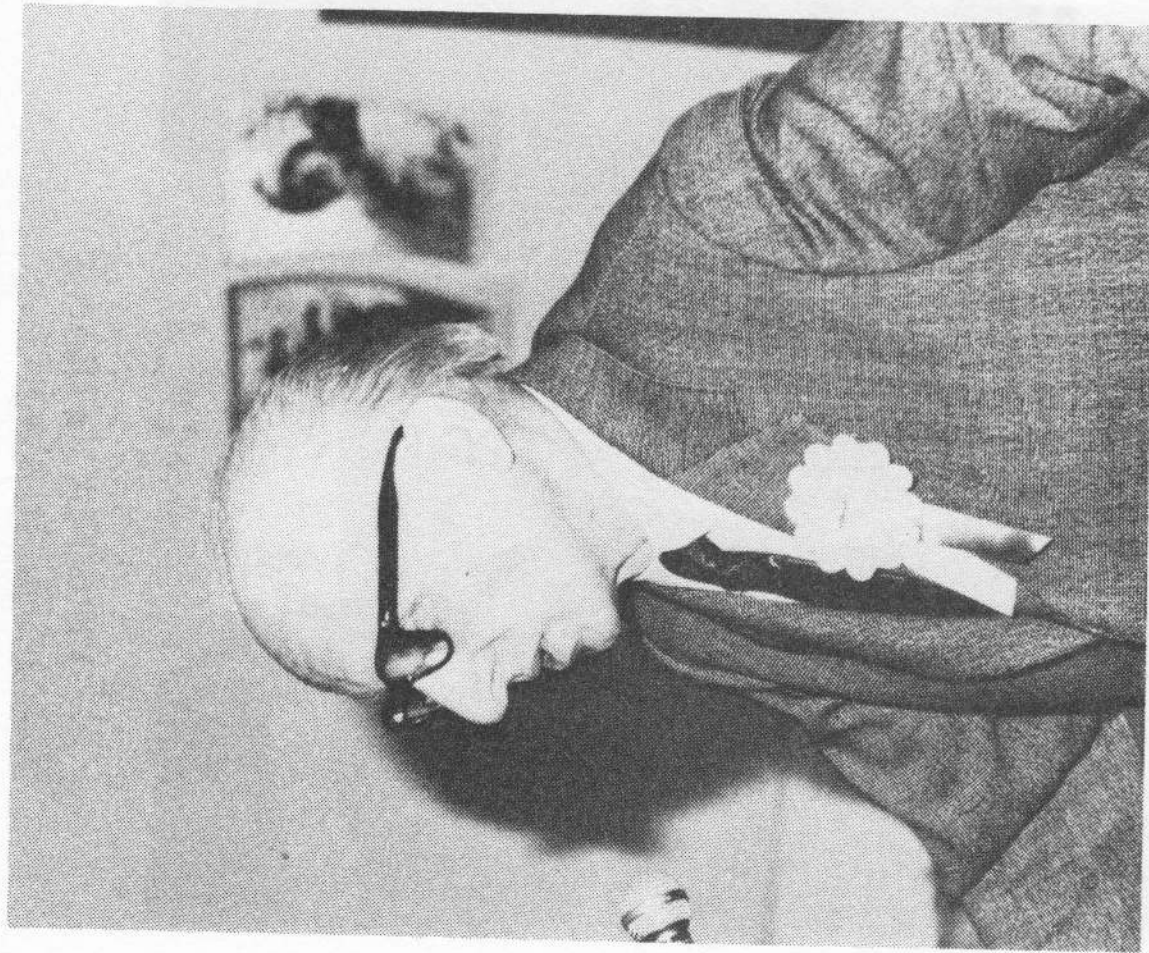
Il y a quelque 28 ans, je faisais un stage au Dr Shelton's Health School, à San Antonio. Ce qui m'impressionna le plus fut l'effort assidu que déployait ce savant hygiéniste pour rapprocher les populations de la nature. Il appartient à cette catégorie de non-médecins qui lèguent aux générations futures une oeuvre, un exemple, une leçon.

VISAGES

LA VILLE DE DEXTRE (FRODO)

LA VILLE DE DEXTRE (FRODO)

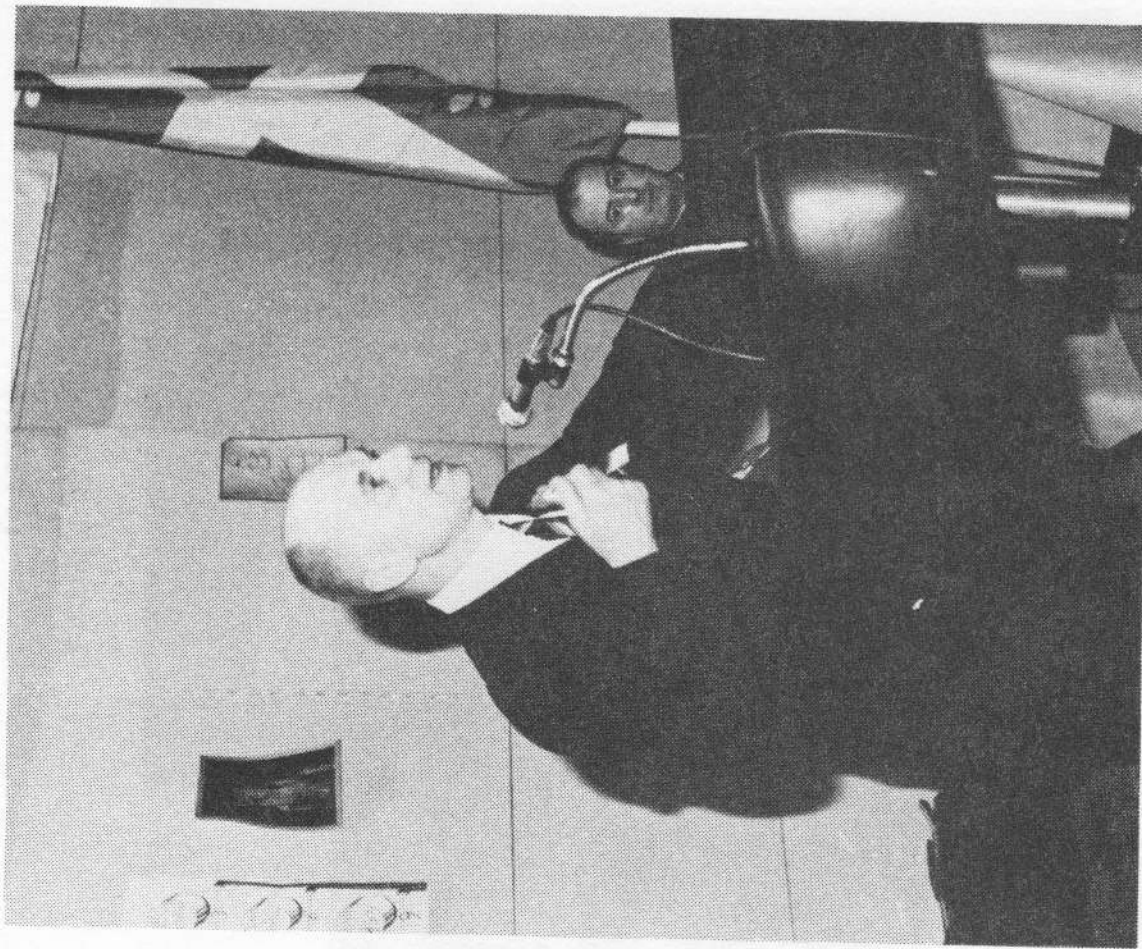
CONGRÈS INTERNATIONAL MÉDECINE NATURELLE 1910



RAYMOND DEXTREIT (France)

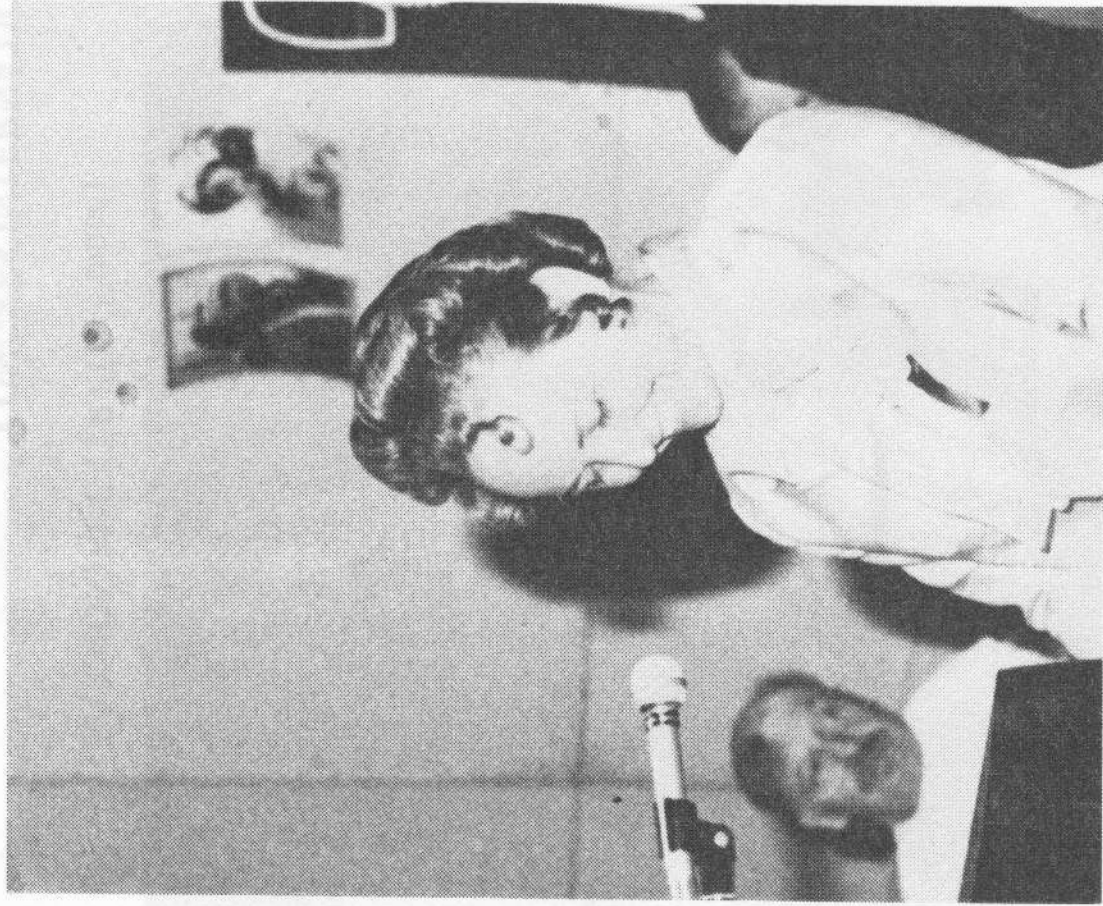


**PLACE
DES ARTS
Montréal**

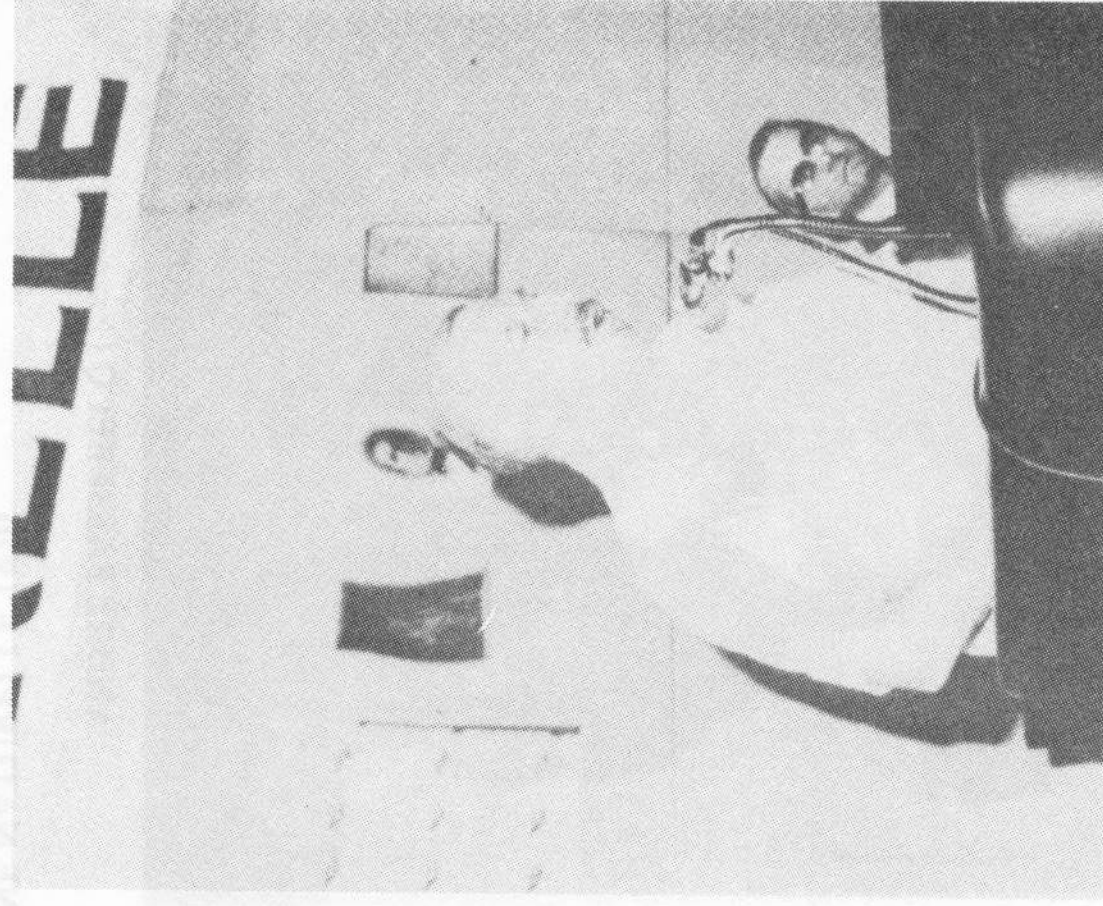


ANDRÉ PASSEBECQ (France)

CONGRÈS INTERNATIONAL MÉDECINE NATURELLE 1970



VIRGINIA VETRANO
(U.S.A.)

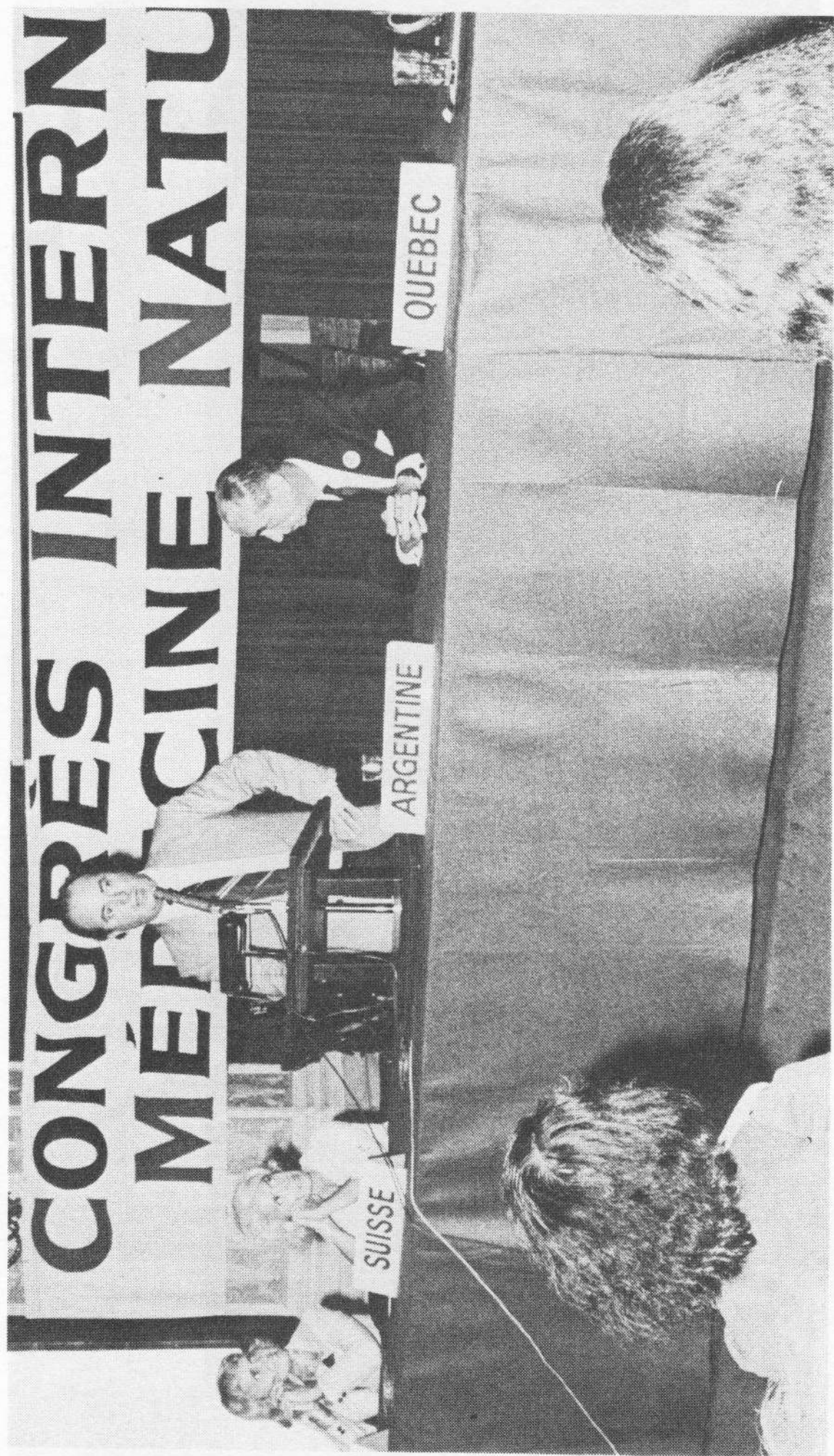


ANDRÉ de SAMBUCY
(France)

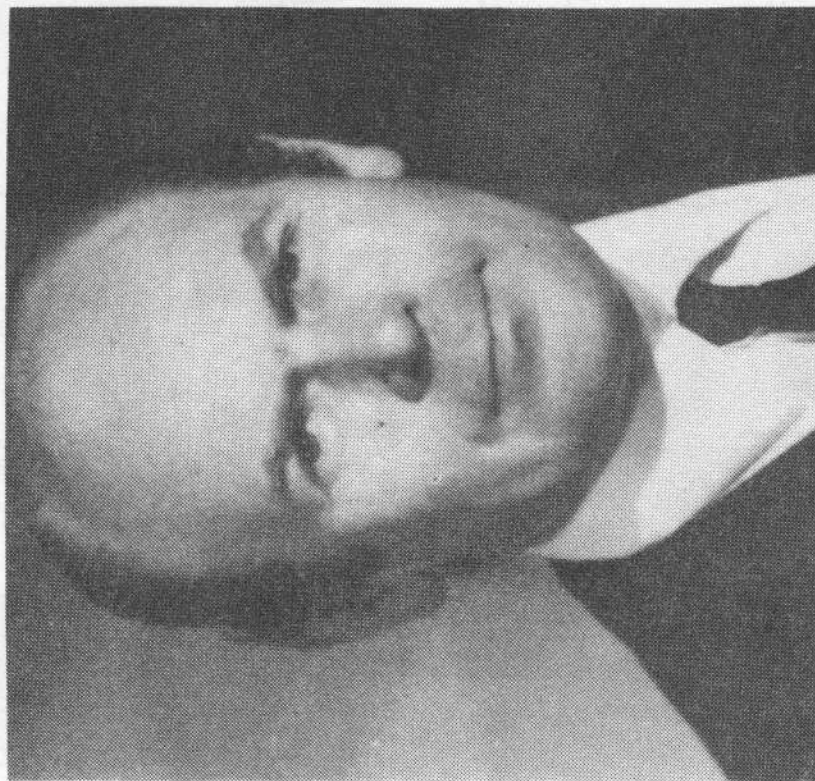


C.I.M.N. 1972

André Passebecq, André de Sambucy, Jacques Baugé-Prévost



CONGRÈS INTERNATIONAL MÉDECINE NATURELLE 1974 (Hôtel Windsor). De gauche à droite: Suzanne Piuze, Eva Ruchpaul, Jacques Baugé-Prévost et Jacques de Mahieu.



JEAN VALNET (France)
C.I.M.N. 1972



ERIC BAER (France)
C.I.M.N. 1975



C.I.M.N. 1974. De gauche à droite: Alain de Benoist, Suzanne Piuze, Eva Ruchpaul, Jacques de Mahieu, Jacques Baugé-Prévost, André-Jean Bonelli, Gaétan Thibault, Marie-Claire Dion.

TABLE DES MATIÈRES

ANTHROPOLOGIE NATURELLE	11
Sexualité sexuelle	12
Ligne saine	20
Traite caractéristique	23
Triade humaine	33
Développement en santé	36
Éducation naturelle	40
L'élément de bon sens	47
ORDRE DES FACIÈS DE SANTÉ	48
Chaleur	48
Sécheresse	48
Enthousiasme	50
Influence	52
Mutualité saine	54
Air	56
Air respirable ou non	56
Antigènes	58
Muscles respiratoires	61
Est	63
L'œil humain	65
Mouvement	69
La parole de la vie	69
Eutypologie	74
L'homme ancien	74
L'homme moderne	76
L'homme-roi	78
L'homme-pourpoint	78
Le carbone de l'air	79
Le phosphore	77
Le Soudan	78
Exercice	79
Travail	81
Repos	83
Indispensable humain	85

INTRODUCTION	7
ANTHROPOLOGIE NATURELLE.	21
Sexualité naturelle.	24
Libre santé	26
Trois cerveaux	28
Triade humaine	33
Devenir en santé	36
Education naturelle	40
L'illusion du bon sauvage	43
ORDRE DES FACTEURS DE SANTÉ	45
Chaleur	48
Soleil	48
Enthousiasme	50
Inflammation	52
Nutrition saine	54
Air	56
Air respirable ou non.	56
Antitabagisme	58
Maîtrise respiratoire	61
Eau	65
L'eau vivante	65
Mouvement	69
La spirale de la vie	69
Biotypologie	74
L'homme-cœur	74
L'homme-foie	75
L'homme-reins	75
L'homme-poumons	75
Le carbonique	76
Le phosphorique	77
Le fluorique	78
Exercice	79
Travail	81
Repos	83
Indispensable sommeil.	83

Le jeûne	86
Contre-indications	87
Ecologie du jeûne	88
Chaleur	88
Air.....	89
Eau	89
Mouvement	90
Repos	91
Alimentation.....	91
Alimentation.....	93
Nourriture humanisée	94
Dénaturation des aliments.....	99

TRIPARTITION DE LA NATUROTHÉRAPIE	105
Le principe biodynamique.....	107
Phénomènes du rejet	108
Le principe humoral	112
Le principe multicausal	115
Le stress	115
Affection iatrogènes (causées par les interventions médicales)	117
Aliénation de la personnalité (individuelle et collective)	118
Cancer.....	119
Problèmes de santé	121
Dépression nerveuse	123
Dérangements intestinaux	124
Haleine fétide	124
Hypertension.....	125
Insomnie	126
Lithiases biliaire et rénale	127
Maux de tête	128
Rhumatismes.....	128
Rhume	129
Sinusite	130
Troubles de la peau	130
Ulcères gastro-duodénaux.....	131
Naturothérapie générale	132

PSYCHOTECHNIE	133
Psychothérapie	133
Psychosomatique naturelle	133
Hypnothérapie	135
Musicothérapie	136
Pathologie mentale	137
Psychothérapie individuelle	138
Psychothérapie de groupe	138
Éducation	139
Chromothérapie	139
Rouge — Orangé	140
Jaune — Vert — Bleu	141
Indigo — Violet	142
 PHYSIOTECHNIE	 142
Hydrothérapie	142
Argilothérapie	145
Massothérapie	147
Réflexothérapie	148
Massage-réflexe du pied	149
Auriculothérapie	150
Hatha-Yoga	151
Magnétisme	153
 PHYTOTECHNIE	 154
Phytothérapie	154
Plantes toniques	156
Ail — Fenugrec — Menthe poivrée	156
Romarin — Sauge	157
Plantes calmantes	158
Aubépine — Camomille romaine — Oranger	158
Passiflore — Tilleul — Valériane	159
Plantes drainantes	160
Artichaut - Bardane	160
Busserole — Genévrier — Pissenlit — Reine-des-prés	161

Minéralothérapie	180
Sources naturelles	181
Calcium — Phosphore — Potassium — Soufre.	181
Sodium — Chlore — Magnésium — Silice — Fer —	
Cuivre — Manganèse — Iode — Zinc — Molybdène —	
Cobalt — Fluor	182
Chrome — Brome — Aluminium — Arsenic —	
Bore — Lithium — Nickel	183
Vitaminothérapie	184
Complexes vitaminiques A, B, C	185
Complexes vitaminiques D, E, K	186
CONCLUSION	187
L'avenir appartient à la grande santé	189
COMMENTAIRES BIBLIOGRAPHIQUES	191
Léon Daudet ou la lutte contre les morticoles.	191
Rudolf Steiner ou la science spirituelle	193
Alexis Carrel et la science de l'homme.	195
Paul Carton: une épopée naturiste.	197
Pierre Delore ou l'humanisme vivant	199
Robert Ardrey ou l'agressivité nécessaire.	202
René Dubos ou comment courtiser la terre	204
Herbert McGolphin Shelton, le naturo-hygiéniste.	209

ACHEVÉ D'IMPRIMER
EN JANVIER 1984
SUR LES PRESSES DE
PAYETTE & SIMMS INC.
À SAINT-LAMBERT, P.Q.



Les activités que le docteur Jacques Baugé-Prévost déploie depuis trente ans portent toujours des fruits et nombreux sont ceux qui en bénéficient. Il existe des demandes de plus en plus pressantes pour l'écologie de la santé et les thérapeutiques naturelles. Jeûne, yoga, naturisme, hypnose, acupuncture, massage, shiatsu, réflexologie, nudisme, relaxation, magnétisme, psychosomatique, auriculothérapie, phytothérapie, végétarisme, antitabagisme, allaitement maternel, médecine douce, alimentation naturelle, conditionnement physique, agriculture biologique, etc., autant de notions à l'ordre du jour. La Naturothérapie n'est plus considérée comme une médecine marginale. Elle s'intègre progressivement à la médecine officielle pour le plus grand bien des malades comme des personnes en santé. Somme toute, l'opération la plus fructueuse réalisée dans le vaste domaine de la santé (au carrefour du social, du politique et de l'économique).

